# Вирджиния Сатир
# Вы и ваша семья: Руководство по личностному росту

–

«Вы и ваша семья: Руководство по личностному росту»: Институт Общегуманитарных Исследований; Москва; 2013

ISBN 5-88230-204-8

## Аннотация

*Книга основоположницы семейного консультирования Вирджинии Сатир посвящена актуальнейшей теме — семье и внутрисемейным отношениям. Что происходит в семье, когда торжественное бракосочетание далеко позади, и наступают будни, когда каждый день лицом к лицу (или спина к спине) муж и жена, родители и дети. Это скучно? тяжело? никак? Можно ли что-то изменить и как это сделать — обо всем этом увлекательно с тонким и добрым юмором, а главное, с верой в желание и способность человека к личностному росту написано в этой книге. Рекомендуется не только профессионалам, чья жизненная цель — помогать решать чужие внутрисемейные проблемы, но и всем тем, кто стремится собственными силами сделать свою семью счастливой.*

## Предисловие

Я слишком многим обязан Вирджинии Сатир в интеллектуальном и эмоциональном плане, чтобы соблюсти в этом вступлении объективность. Я очень рад тому, что тебе, безымянный читатель, предстоит отправиться в путешествие, которое, возможно, изменит твою жизнь, поможет обрести ее новый смысл и будет способствовать твоему личностному росту.

Впервые я встретил Вирджинию Сатир одиннадцать лет назад. Она преподавала семейную терапию в Институте исследований интеллекта в Пало-Альто. Это был первый в стране курс по семейной терапии. Я тогда преподавал ортодоксально фрейдистский курс по психиатрии, но, несмотря на это, ее новаторские идеи настолько подействовали на меня, что я вместе с Доном Джексоном присоединился к Вирджинии, заняв пост административного директора программы, благодаря чему имел возможность наблюдать, сколь эффективна ее работа. Она использовала односторонние зеркала, аудио- и видеоматериалы, развивающие игры и упражнения. Вирджиния приводила примеры из личного опыта, устраивала наглядные демонстрации на себе, моделировала семейные интервью. Сегодня эти приемы настолько распространены, что легко упустить из виду их автора.

Дон Джексон, в свою очередь, предложил Вирджинии написать книгу по общей семейной терапии. По его мнению, эта книга должна была стать базовой в области терапии семьи.

Спустя пять лет, когда курс семейной терапии обрел известность, Вирджиния встала во главе Движения потенциального роста, занявшись поиском и открытием новых идей и приемов в этой области. Она же стала первым директором обучающей программы в Исаленском институте и сыграла огромную роль в создании многих других центров развития. Вирджиния, не задумываясь, объединяла аспекты чувственного самосознавания, конфликтологии и гештальт-психологии. Приемы, которые она использовала в работе с неблагополучными семьями, сегодня применяются повсеместно, ибо помогают людям развивать их потенциальные возможности.

Фриц Перлз незадолго до своей смерти назвал Вирджинию самым удачливым человеком, которого он когда-либо знал.

После того, как вы прочтете эту книгу, многим из вас покажется, что все написанное просто и очевидно. Отчасти это произойдет потому, что идеи Вирджинии достаточно

распространены и уже получили одобрение. Но секрет заключается в том, что Вирджиния — блестящий ученый — прекрасно знает все принципы, лежащие в основе того или иного явления и способные выявить его общие закономерности. Именно в этом случае объясняемое явление становится удивительно понятным и знакомым.

Каждый раз, перечитывая эту книгу, вы будете обнаруживать, что за ее кажущейся простотой скрывается настоящая глубина.

Роберт Спитцер,
Издатель

## Пролог

Семь лет назад я написала книгу «Общая семейная терапия», которая по замыслу предназначалась специалистам, имеющим дело с семьями и их проблемами. С тех пор ко мне поступило немало просьб написать новую книгу для самих семей, которые сталкиваются с проблемой своих внутренних отношений. Отчасти эта книга — ответ на столь многочисленные просьбы.

Поскольку, по моему мнению, ни один предмет невозможно изучить окончательно, я продолжала экспериментировать с новыми, открывающимися мне аспектами самооценки, общения, системы и правил внутри семьи. Я собирала группы из нескольких семей на семинары с совместным проживанием, продолжительностью до одной недели. Семинары предусматривали непрерывный круглосуточный контакт. То, что я узнавала из них, не перечеркивало прежние представления о семье, а, наоборот, обогащало их.

Все аспекты семьи — будь то индивидуальная самооценка, коммуникации, система или правила — поддаются изменению или исправлению в любое время. В каждый момент времени поведение человека есть результат четырехстороннего взаимодействия его самооценки, физического состояния, взаимодействия с другим человеком, его системой и его местом во времени, пространстве и ситуации. И если я хочу объяснить его поведение, то мне нужно учитывать все эти факторы (не упустив ни одного) и степень их влияния друг на друга. В течение всей жизни мы делаем выводы, основываясь на личном опыте, однако ни один из них почти никогда не имеет отношения ни к тому, что мы есть на самом деле, ни к нашим намерениям.

Решение старых проблем откладывается, а сами проблемы лишь усугубляются постоянными разговорами вокруг них. Одним словом, есть надежда, что все можно изменить.

## Благодарности

К сожалению, совершенно невозможно перечислить всех людей, которые помогли и вдохновили меня на эту работу. Их имена составили бы еще одну книгу. Среди этих людей особое место занимают семьи и члены этих семей, которые допустили меня к своим проблемам и неприятностям, что, в свою очередь, дало мне более глубокое и ясное знание того, что есть человек. Именно благодаря ним была реализована возможность написать эту книгу.

Я хочу отдать должное и тем моим коллегам, которые пожелали учиться у меня, тем самым, позволив и мне учиться у них.

Особенная благодарность Пату Колинзу, Пэгги Гранжер и всем работникам издательства «Science and Behavior Books», которые не жалели сил для создания этой книги.

## Вступление

Маленькой я мечтала, что когда вырасту, стану детективом, чтобы следить за

родителями. У меня были довольно смутные представления о том, что именно я буду расследовать, но уже тогда мне было понятно, что во всех семьях происходит нечто загадочное, неподвластное уму непосвященного.

Сегодня, 45 лет спустя, поработав примерно с тремя тысячами семей и десятью тысячами человек, я понимаю, что загадок действительно много. Семейная жизнь чем-то похожа на айсберг. Большинство людей в курсе приблизительно одной десятой части тех событий, которые происходят на самом деле, то есть того, что они видят и слышат, часто принимая за действительность. Некоторые подозревают, что, возможно, существует что-то еще, но не представляют, как об этом узнать. Незнание может довести семью до разрушения. Судьба матроса зависит от его знания, что у айсберга есть подводная часть, а судьба семьи — от понимания чувств, потребностей и структуры, которые стоят за повседневной жизнью этой семьи.

К счастью, за долгие годы работы я сделала много открытий, нашла решение многих задач, и мне бы хотелось поделиться ими в этой книге. Она посвящена изучению подводной части айсберга.

В наш век ошеломляющих научных открытий, проникновения в атом, покорения космического пространства, открытий в области генетики и других чудес мы продолжаем узнавать что-то новое из области взаимоотношений между людьми. Я уверена, что историки следующего тысячелетия будут говорить о нашем времени, как о времени рождения новой эры в развитии человека, эры, когда человек начал существовать в большем мире внутри многочисленного общества.

За долгие годы работы мне удалось понять смысл выражения «жить по-человечески». Оно означает — понимать, ценить и развивать свое тело, считать его красивым и полезным, реально и честно оценивать себя и окружающих, не бояться рисковать, творить, проявлять свои способности, не бояться что-то менять, когда ситуация того требует, умет приспособляться к новым условиям, сохраняя то старое, что еще может пригодиться, и отбрасывая ненужное.

Если собрать все эти критерии воедино, получится физически здоровый, умственно развитый, чувствующий, любящий, веселый, реальный, творческий, продуктивный человек. Человек, который способен самостоятельно держаться на своих ногах, человек, который может по-настоящему любить и по-настоящему бороться, совмещающий в себе нежность и твердость и осознающий разницу между ними, а потому успешно достигающий своих целей.

Семья — это «фабрика», где формируется такой человек. Вы, взрослые, *формируете новых людей* .

За годы работы в семейной терапии я поняла, что есть четыре фактора семейной жизни, неизбежно присутствующие в жизни людей, которые приходят ко мне за помощью. Это:

— мысли и чувства, которые каждый человек испытывает по отношению к себе. То, что я называю самооценкой;

— пути, которым следуют люди, чтобы понять друг друга. То, что я называю коммуникацией;

— правила, которых люди придерживаются в своей жизни. Иногда они составляют некую совокупность, семейную систему;

— то, как люди общаются с окружающими людьми и сообществами за пределами семьи. Я называю это связью с обществом.

Неважно, какой была первичная проблема, приведшая семью в мой офис, — сварливая жена, неверный муж, сын с неадекватным поведением или дочь с неврозом — важно, что рецепт всегда один и тот же. Облегчить семейные страдания можно, лишь найдя способ изменить указанные четыре ключевых фактора. Во всех неудачных семьях я обнаруживала, что:

— самооценка является низкой;
— общение происходит непрямо, неопределенно и не слишком честно;
— семья живет по жестким, негуманным, безапелляционным правилам;
— социальные связи устанавливаются с позиций страха, обвинений или заискивания.

К счастью, мне доводиться общаться и с благополучными семьями, например, в последней моей работе, которую я посвятила помощи семьям в развитии и использовании личностного потенциала. В этих жизнеутверждающих семьях можно увидеть другую модель:

— высокая самооценка;
— прямое, ясное, честное, конкретное общение;
— гибкие, гуманные, соответствующие обстоятельствам правила;
— открытые, доверительные социальные связи.

Хирург, получив специальность, способен оперировать людей в любой точке земного шара, поскольку внутренние органы и конечности у всех людей одинаковы. Поработав с удачными и неудачными семьями в США, Мексике и Европе, я поняла, что все они обладают одинаковыми составляющими. Член любой семьи:

— имеет низкую или высокую самооценку;
— так или иначе, общается — главное, как он это делает и каков результат;
— придерживается определенных правил; вопрос в том, каким правилам он следует и как они на него работают;
— контактирует с обществом, здесь важно — как и каковы результаты.

Эти факторы действительны и для обычной семьи, где есть мать и отец, которые, зачав ребенка и произведя его на свет, продолжают заботиться о нем, воспитывать его в течение всей жизни; и для *неполной* семьи, где второй родитель отсутствует вследствие развода, смерти или по каким-то иным причинам, и все воспитание осуществляет оставшийся родитель; и для *смешанной* семьи, где ребенок воспитывается приемными родителями, а не теми, кто произвел его на свет; и для *общественной* семьи, то есть семьи, где детей воспитывает группа взрослых, принадлежащих к какой-либо общественной организации. В каждом из этих типов семей существуют свои особые проблемы, и к ним мы вернемся позже. Но в основе у всех можно отследить взаимодействие указанных факторов: самооценка, коммуникации, правила, социальные связи. В этой книге я уделю достаточно внимания каждому из них, чтобы помочь вам понять, как они сосуществуют в вашей семье и как на них можно влиять, чтобы уменьшить количество проблем и получить от сосуществования вдохновение и радость. Воспринимайте мои рекомендации как накопленный опыт обычного человека, который в свое время разделил немало минут радости и горя со многими семьями, а не как советы специалиста. Еще хочу заверить вас, что в мои планы не входит осуждать кого бы то ни было.

Тот факт, что вы читаете книгу такого рода, свидетельствует о том, что вы действительно заботитесь об атмосфере своей семьи. Я надеюсь, что мне удастся помочь вам улучшить семейную жизнь.

Взаимоотношения в семье очень сложны. Чтобы хоть немного облегчить их понимание, я буду пользоваться образной терминологией. Это не изменит сложную модель, построенную учеными, зато поможет вам взглянуть на вашу семью с разных сторон. Я надеюсь, что в результате вы найдете то, что вам действительно поможет.

В этой книге вам будет предложено множество экспериментов и упражнений. Даже если поначалу они покажутся вам простыми и глупыми, постарайтесь выполнить каждое из них. Знания о системе строения семьи сами по себе ничего не изменят. Вы должны знать, как заставить эту систему работать на вас, а подобного рода эксперименты и есть те конкретные,

верные шаги, которые может предпринять ваша семья, чтобы стать более удачной. Чем больше членов вашей семьи примут участие в выполнении этих упражнений, тем лучше будет результат. Вы почувствуете, как работает система строения вашей семьи, что в ней ведет к проблемам, а что — к личностному росту.

Вероятно, вы хотите знать, как убедить остальных членов вашей семьи принять участие в этих экспериментах. Это особенно важно, если в семье уже возникли некоторые проблемы. Я рекомендую вам сперва самостоятельно как следует разобраться с тем, что вы можете предложить своему семейству, чтобы вам было легко изложить остальным суть этого. Если вы полны энтузиазма и надеетесь получить хорошие результаты от проведения эксперимента, постарайтесь передать свои чувства остальным. Возможно, приглашение покажется им настолько заманчивым, что члены вашей семьи захотят к вам присоединиться. Если вы представите свою просьбу в качестве прямого вопроса типа: «Не хочешь ли поучаствовать в эксперименте, который может быть нам полезен?» — вы создадите все условия для того, чтобы ваши родные согласились. Однако ни в коем случае нельзя повторять ошибку, которую допускает большинство людей: пытаться заставить членов своей семьи присоединиться к эксперименту. Это превращает взаимодействие в неприятную борьбу, результат которой обычно, увы, предрешен. Возможно, что в данный момент ситуация безнадежна, и с этим ничего не поделать. Но если члены вашей семьи живут под одной крышей, шансы, что они захотят хотя бы попытаться что-либо сделать, достаточно велики.

Я сталкиваюсь с различными семейными проблемами. Каждую из них я пропустила сквозь себя. С помощью этой книги я надеюсь облегчить страдания семьям, которых я, вероятно, никогда не увижу, а также предотвратить проблемы, которые могут возникнуть в семьях наших детей. Конечно, определенного рода человеческие страдания неизбежны, но, как и все люди, мы не всегда направляем наши усилия в возможности, и не ищем лучших способов сосуществования с тем, что мы не в силах изменить.

Не исключено, что в процессе чтения этой книги вы обнаружите в себе что-то такое, отчего вам станет не по себе. Но если вы считаете, что можно улучшить систему ваших семейных отношений, эта книга будет вам полезна.

## 1. На что похожа ваша семья?

*Вам нравится жить в вашей семье в данный момент?*

Этот вопрос не задавала себе ни одна семья, с которой мне приходилось работать. Дело в том, что совместное проживание воспринимается людьми как должное, и если семейный кризис не очевиден, они считают, что все в порядке. Мне кажется, что семьи, не решающиеся задать такой вопрос, просто привыкли к своей жизни, к ее хорошим и плохим сторонам, и не знают, что существует возможность что-то изменить.

*Чувствуете ли вы, что живете с друзьями, людьми, которые вам нравятся, которым вы доверяете и которые испытывают к вам то же самое?*

Подобный вопрос озадачивает людей. Они говорят: «Я никогда не думал об этом, они ведь моя семья» — как будто члены семьи чем-то отличаются от обычных людей.

*Быть членом вашей семьи весело и интересно?*

Да, действительно, есть семьи, члены которых считают, что дом — это одно из самых интересных и приятных мест на свете. Но многие люди год за годом живут в семьях, которые являются для них обузой, им там скучно, а возможно, и что-то угрожает.

Если вы можете ответить «да» на все три вопроса, я уверена, что вы живете в семье, которую можно назвать удачной. Если вы ответите «нет» или «не всегда», вы, скорее всего, живете в семье, которую в той или иной степени можно назвать проблемной.

После знакомства с сотнями семей я поняла, что семья может быть удачной, проблемной либо представлять собой нечто среднее между этими двумя положениями. Удачных семей единицы, но у них есть много общего, как, впрочем, и у проблемных, независимо от характера их проблем. Мне бы хотелось сделать здесь зарисовки к каждому типу семьи. Конечно, ни одна из них полностью не совпадет с картиной какой-то конкретной семьи, но определенные черты вашей собственной семьи вы, я думаю, узнать сможете.

Попадая в проблемную семью, я мгновенно начинаю испытывать дискомфорт. Иногда становится холодно, как будто все вокруг замерзли. Атмосфера подчеркнуто вежливая, но совершенно очевидно, что всем очень скучно. Иногда кажется, что вокруг меня вихрь, у меня начинает кружиться голова, так что прийти в себя невозможно. Иногда впечатление затишья перед бурей, как будто в любой момент может грянуть гром или сверкнуть молния. А порой в воздухе витает некая тайна, и я чувствую себя шпионом, который должен ее разгадать.

Когда я оказываюсь в одной из таких семей, мой организм реагирует моментально. Меня начинает подташнивать, спина, плечи и голова начинают болеть. Я всегда спрашиваю у людей, которые живут в таких семьях, какова реакция их организма на эту обстановку. Когда мы знакомимся ближе, я узнаю, что они чувствуют себя так же. После того, как подобное повторялось в моей практике неоднократно, я поняла, почему люди, живущие в проблемных семьях, страдают различными болезнями. Просто их организм реагирует на нечеловеческую атмосферу[1].

В проблемных семьях тела и лица говорят о своем состоянии. Тела либо напряженные и неуклюжие, либо сутулые. Лица угрюмые, печальные и пустые, как маски. Глаза смотрят вниз или мимо людей. Уши, очевидно, не слышат. Голоса или неприятные и резкие, или едва различимы. Можно отыскать лишь крошечную долю радости от общения друг с другом или свидетельства дружелюбия между членами такой семьи. Кажется, что эти люди проводят время вместе по принуждению и лишь пытаются переносить друг друга. Иногда в проблемных семьях находится человек, который пытается что-то изменить, но его попытки пропадают впустую.

Шутки в таких семьях едкие, саркастичные, даже жестокие. Родители слишком заняты предписаниями, что их ребенок должен делать, а что нет, поэтому им некогда разбираться с тем, что за человек их ребенок. Разумеется, они не могут получить удовольствия от взаимодействия с ним, равно как ребенок не получает удовольствия от их общества. Поэтому люди из неудачных семей иногда очень удивляются тому, что общение с другими может доставлять удовольствие.

Когда ко мне на прием приходят такие семьи, я всегда спрашиваю: как им удается выживать в этой атмосфере. Выясняется, что люди просто избегают друг друга. Они настолько погружаются в работу и другую деятельность вне семьи, что контакты практически сводятся к нулю. Присутствовать в таких семьях очень тяжело, так как постоянно натыкаешься на безнадежность, беспомощность и одиночество.

Иногда я встречаю людей, которые мужественно стараются не замечать этих проблем, но это губительная храбрость. Среди них есть те, у которых еще теплится надежда, и они пытаются все исправить, ворча и ругаясь друг с другом. Остальным уже давно все равно. Эти люди из года в год носят несчастье в себе или в отчаянии пытаются переложить его на плечи

---

[1] Может быть, вас удивит то, что я здесь описываю. Но каждый человек физически так или иначе реагирует на окружающих людей, хотя многие просто не осознают этого. Большинство из нас научили «выключать» эти чувства. Обучаясь этому годами, человек, в конце концов, с такой легкостью выключает их, что просто перестает замечать, как реагирует его организм. Через несколько часов у него появляются головная боль, боли в плечах или в желудке. И даже тогда он не понимает, отчего это происходит. Как терапевт я научилась прислушиваться к таким ощущениям внутри себя и узнавать их признаки в моих пациентах. Именно эти ощущения сообщают мне многое о том, что между нами происходит. Надеюсь, что эта книга поможет вам научиться узнавать такие сигналы внутри себя.

окружающих.

Традиционно мы воспринимаем семью как место, где всегда можно найти любовь, понимание и поддержку. Даже когда все вокруг рушится — семья это пристанище, где можно отдохнуть, освежиться и набраться сил, чтобы лучше справляться с внешними проблемами. Но для миллионов неблагополучных семей это миф.

Мы живем в индустриальном обществе, где всем нам так или иначе приходится сталкиваться с различными организациями, которым нужно быть практичными, экономичными, эффективными в своей области деятельности и, наконец, выгодными. В обязанности очень немногих из этих организаций входит помогать людям, защищать их от других людей. Практически каждый из нас либо живет в бедности, либо страдает от дискриминации, либо его безжалостно подавляют какие-то организации, — и все это происходит по вине наших негуманных социальных образований.

Людям из проблемных семей, которые сталкиваются с бесчеловечностью даже в собственном доме, любые неприятности пережить во сто крат труднее.

*Отвлекитесь на минутку от чтения и подумайте: сколько семей из тех, что вы знаете, подпадают под определение неудачной семьи. Можно ли семью, в которой вы выросли, назвать в какой-то степени удачной? А семью, в которой вы живете сейчас? Видите ли вы какие-то признаки, которых раньше не замечали?*

Ощущения от пребывания рядом с гармоничной семьей совершенно иные. В таких семьях во взаимоотношениях царят жизнерадостность, искренность, честность и любовь. Сразу заметно живое присутствие ума, сердца и души.

Мне кажется, живи я в такой семье, ко мне бы прислушивались, и я с интересом слушала бы окружающих, кого-то убеждая, а в чем-то поддаваясь мнению других. Могла бы открыто демонстрировать свое счастье так же, как боль и разочарование. Не боялась бы рисковать, ведь каждый член моей семьи понимал бы, что, рискуя, я могу оступиться, а мои ошибки — это доказательство моего роста. Я бы чувствовала себя полноправным человеком, человеком, которого видят, ценят, любят и который сам способен замечать, ценить и любить окружающих его людей. В таких семьях всегда можно ощутить жизненную энергию, члены таких семей изящно сложены, их лица расслаблены. Люди смотрят друг на друга, а не насквозь и не в пол. Говорят они ясными, чистыми голосами, их отношения складываются гармонично.

Если у отца из такой семьи по какой-то причине плохое настроение, его сын может дружелюбно заметить: «Пап, ты чего-то сегодня не в настроении». Он не боится, что отец в ответ возмутится: «Как ты смеешь говорить с отцом в таком тоне!» Вместо этого он так же дружелюбно ответит: «Да, я что-то не в духе, у меня сегодня был ужасный день». На что его сын может сказать: «А я думал, что, может, это я тебя чем-то расстроил».

Удачные семьи, как и все, строят планы, но если что-то мешает им осуществиться, члены семьи готовы внести необходимые изменения и, таким образом, без паники решить все проблемы. Предположим, ребенок роняет чашку, и она разбивается. В проблемной семье такой случай может привести к тому, что ребенку прочтут получасовую лекцию, отшлепают, а потом выгонят несчастного из комнаты. В удачной же семье, скорее всего, кто-нибудь скажет: «Джонни, ты разбил чашку — не порезался? Я сейчас принесу тебе аптечку, а ты возьми щетку и подмети осколки». Если же кто-то из родителей заметил, что чашка разбилась, так как ребенок просто неосторожно ее держал, то он может добавить: «Мне кажется, чашка упала, так как ты держал ее только одной рукой». Таким образом, инцидент будет использован как урок и не снизит самооценку. В удачной семье легко уловить мысль, что человеческая жизнь и человеческие чувства — самая большая ценность. Родители в такой семье чувствуют себя лидерами, а не боссами, и считают себя обязанными оставаться человечными в любой ситуации. Они с готовностью сообщают ребенку свое мнение вне зависимости от того, хорошее оно или плохое, говорят ему о своем горе и радости, разочарованиях и удачах. Они учат детей вести себя с окружающими так, как ведут себя сами. Родители из проблемных семей совершенно другие. Они внушают своим детям, что

нельзя обижать друг друга, а сами оскорбляют их, как только что-то происходит не так, как им нравится.

Успешные родители знают, что нужно учиться быть лидером, что этот навык не приходит к ребенку автоматически с момента рождения. Как все хорошие лидеры, они умеют выбрать время, чтобы говорить со своим ребенком именно тогда, когда он способен услышать родителя. Если ребенок ведет себя не так, мать и отец проявляют внимание и заботу, выявляя причину того или иного поступка, и пытаются помочь ему. Такая атмосфера дает возможность провинившемуся преодолеть страх и чувство вины и получить максимальную пользу от родительской помощи. Не так давно я встречалась с матерью из благополучной семьи, которая весьма успешно вышла из сложного положения. Когда она увидела, что ее сыновья пяти и шести лет дерутся, она спокойно разняла их, взяла каждого за руку и села между ними. Продолжая держать мальчиков за руки, она попросила их рассказать, что произошло. Она по очереди внимательно выслушала их и, задав необходимые вопросы каждому, восстановила картину произошедшего. Младший вытащил монету из одежды старшего сына. По мере того как мальчики высказывали свои обиды и делились своим чувством несправедливости, мать смогла помочь им понять друг друга и вновь найти общий язык. Вернув монету законному владельцу, она, помимо всего прочего, преподала сыновьям урок на тему конструктивного решения проблем.

Родители в удачных семьях понимают, что их ребенок совершает проступки неумышленно. Если ребенок ведет себя плохо, значит, он чего-то недопонял. Возможно проблема в его низкой самооценке, и тогда это очень опасно. Они знают, что ребенок может хорошо учиться только тогда, когда ценит себя и чувствует, что его ценят. Родители стараются вести себя так, чтобы ребенок не чувствовал себя недооцененным, хотя при этом они прекрасно понимают, что могут изменить поведение ребенка, устыдив или наказав его, но в таком случае рана, которая останется в его душе, заживет нескоро. Когда ребенка нужно поправить, а это иногда бывает необходимо в отношении всех детей, успешные родители стараются выслушать ребенка, понять его, учитывают его естественные познавательные потребности и стремление угодить родителям. Именно из таких мелочей и складывается понятие «успешные родители».

Возможно, построение семьи — самое трудное дело на свете. Оно предполагает совместные усилия двух индивидуальностей, направленные на воспитание одного ребенка. С самого начала нельзя забывать о том, что, когда взрослые люди, мужчина и женщина, берутся за воспитание ребенка от рождения до совершеннолетия, у них неизбежно возникнут проблемы. Родители в удачных семьях понимают, что проблемы будут просто потому, что по-другому не бывает, поэтому они способны немедленно разрешать их по мере появления. Проблемные же семьи прилагают массу усилий, безнадежно пытаясь избежать проблем, а когда они все-таки возникают (что неизбежно), у этих людей уже не хватает сил, чтобы с ними справиться.

Одно из главных достоинств успешных родителей заключается в том, что они готовы к переменам. Дети растут и постепенно взрослеют. Родители тоже не перестают созревать и меняться, и мир вокруг них тоже не стоит на месте. Они принимают перемены как неизбежную часть жизни и пытаются использовать это во благо своей семьи.

*Вспоминается ли вам семья, которую можно назвать удачной? Помните ли вы время, когда вашу семью можно было назвать благополучной? Вспомните свои ощущения в связи с этим. Часто ли у вас в семье бывают такие моменты?*

Возможно, от описания удачной семьи, которое я здесь представила, у вас сложилось впечатление, что это не реально. На это я могу ответить, что мне повезло, и я лично была близко знакома с такими семьями, и поэтому точно знаю, что такое возможно. Увы, таких семей может быть всего четыре на целую сотню.

Несогласные со мной скажут, что из-за множества проблем, существующих в жизни, у людей просто нет времени и сил перестраивать свои семьи. Им я отвечу, что на это необходимо находить время, ибо это вопрос жизни и смерти. Мне кажется, что это

важнейшая проблема нашей жизни. В неблагополучных семьях растут неудачники. Именно такие семьи могут стать источником криминальности, психических болезней, алкоголизма, наркомании, нищеты, одиночества, политического экстремизма и многих других социальных проблем. Если мы не сделаем все возможное для развития семьи и воспитания более человечных людей, те социальные проблемы, которые мы уже имеем, будут расти и множиться.

Но если цена поражения столь велика, то такова же награда в случае успеха. Каждый человек, имеющий какую-то власть и влияние, когда-то был ребенком, и то, как он использует свою силу и влияние, во многом зависит от того, чему он учился в своей семье в детстве. Если помочь проблемным семьям стать благополучными, а благополучным — еще более удачными, импульс их возросшей человечности повлияет и на правительство, и на образование, и на бизнес, и на религию — одним словом, на все сферы, определяющие нашу жизнь. Я убеждена, что каждая проблемная семья способна стать благополучной. Большинство причин, вызывающих проблемы в семье, вытекают из того, чему учится человек после своего рождения в собственной семье. Но нельзя забывать о том, что человек способен не только учиться, но и переучиваться — в равной мере. Главная задача заключается в том, что нужно:

1) признать свою семью проблемной;
2) поверить в то, что все можно изменить;
3) начать действовать, чтобы добиться перемен.

Когда вы начнете лучше разбираться в проблемах собственной семьи, вам станет понятно, что все происходящее прежде внутри нее было самым оптимальным, чего вы могли добиться на тот момент. И не стоит винить в этом ни себя, ни окружающих. Причина того, что вы не видели источников ваших семейных проблем, была не в отсутствии желания их видеть, а в том, что вы либо не знали, где искать, либо вас приучили смотреть на мир сквозь розовые очки, которые и не давали вам замечать очевидных вещей.

С помощью этой книги вы постепенно освободитесь от розовых очков и станете открыто смотреть на то, что вызывает радость или боль в вашей семье. Первое, о чем вам необходимо узнать, — самооценка.

## 2. Самооценка — котелок, в который никто не заглядывает

В детстве я жила на ферме в штате Висконсин. На заднем крыльце у нас стоял огромный, черный, пузатый чугунный котел на трех ножках. Моя мама сама варила мыло и какую-то часть года хранила его в этом горшке. Во время молотьбы мы наполняли его тушеным мясом, а в остальное время папа хранил там удобрения для маминых клумб. Мы называли этот горшок тройным котелком: когда кто-нибудь из нас хотел использовать его, перед нами вставало два вопроса: чем и насколько он наполнен.

Спустя много лет, когда ко мне приходили люди и рассказывали о том, как они воспринимают себя — чувствуют они свою жизнь наполненной или пустой, испорченной или давшей трещину, я часто вспоминала об этом котелке. Однажды на приеме у меня была семья, члены которой пытались объяснить друг другу свое самоощущение. Я рассказала им историю черного котелка, и тогда они вдруг стали говорить о своих личных котелках и их наполнении: ощущениях собственной ценности или вины, стыда или невостребованности.

В течение долгого времени это нехитрое слово помогало многим семьям выразить те чувства, которые раньше им трудно было высказать.

«Котелок» — очень простое слово, а в этом значении даже абсурдное. Кстати, я использовала его задолго до того, как вошла в моду марихуана [2], так что имею на него

[2] На английском сленге одно из значений слова «pot», которое здесь переводится как котелок, — сигарета с

все права. Многие термины, которыми пользуются профессионалы, говоря о человеческих эмоциях, звучат стерильно и безжизненно. Людям же проще выражать себя и понимать окружающих, используя простые слова. Им становится легче жить, когда они освобождаются от глупого общественного запрета на выражение эмоций и чувств. Жена, не чувствуя себя в достаточной мере сильной и уверенной, говорит мужу: «Меня сейчас лучше оставить в покое, мой котелок не совсем в порядке». Отец может сказать: «Мой котелок сегодня полон», и вся семья будет знать, что он в хорошем расположении духа, спокоен и полон энергии. Если, например, сын скажет: «Я чувствую, что мой котелок сегодня пуст», то все поймут, что ему все надоело, он чувствует себя уставшим и испытывает недостаток любви. Это также может означать, что он испытывает постоянный дискомфорт из-за того, что ему приходится принимать все, как есть, и стараться не жаловаться. Так что слово «котелок» очень помогает понять, что же такое самооценка и самоуважение. А это как раз и есть предмет нашей беседы в этой главе.

За долгие годы работы с маленькими детьми, семьями с разным финансовым и социальным положением, накопив определенный опыт в решении личных и профессиональных проблем, я пришла к выводу, что ключевым фактором в том, что происходит во внутреннем мире человека и в его отношениях с другими людьми, является индивидуальная самооценка и самоуважение.

Человек с высокой самооценкой создает вокруг себя атмосферу чистоты, честности, ответственности, сострадания и любви. Он чувствует, что его ценят и уважают, что благодаря его присутствию мир вокруг стал лучше. Он верит в себя, хотя способен попросить о помощи. Но он знает и то, что сам способен принимать решения. Он ценит себя, а поэтому готов ценить и окружающих. Такой человек просто светится доверием и уверенностью. У него нет барьеров, мешающих ему испытывать разнообразные чувства к себе и окружающим. Он принимает себя и других такими, какие они есть. Энергичные люди практически всегда обладают высокой самооценкой. Конечно, каждый из нас переживает такие моменты, когда хочется все бросить, когда переполняет усталость, жизнь постоянно разочаровывает, а проблемы кажутся неразрешимыми. Но энергичный человек воспринимает подобные ощущения именно так, как они того заслуживают, то есть как моменты кризиса, из которого можно выйти невредимым. Даже если что-то гнетет таких людей, они не пытаются этого скрыть.

Другие люди, наоборот, проводят основную часть жизни, страдая от низкой самооценки. Ощущая свою невысокую ценность, они все время думают, что их обманут, обидят, недооценят. Ожидая худшего, они как бы накликают на себя беду, и поэтому с ними действительно часто что-нибудь случается. Чтобы защититься, они выстраивают оборонительную стену — стену недоверия, из-за чего испытывают чувство одиночества и оказываются в полной изоляции. Они отдаляются от окружающих, становятся апатичными и равнодушными как к себе, так и к другим, теряют способность нормально видеть, слышать и думать. Порой они стараются больнее задеть или унизить окружающих.

Естественно, в результате такого недоверия и изоляции появляется страх. Страх сковывает и ослепляет человека. Он лишает его возможности рисковать в поиске новых решений старых проблем и таким образом создает все условия для поведения, которое заведомо может привести только к поражению. (Кстати, страх — это всегда боязнь будущего.) Но, надо сказать, что, как только человек поворачивается лицом к своему страху, бросает ему вызов, страх исчезает.

Когда человек в депрессивном состоянии попадает в сложную ситуацию, из которой непросто выйти даже энергичному человеку, он сразу воспринимает ее как безнадежную. Он совершенно уверен, что не способен одолеть подобную проблему. Нет ничего удивительного в том, что, когда на такого человека одна за другой валятся неприятности, он нередко обращается к наркотикам, совершает самоубийство или даже убийство. Я искренне верю, что

---

марихуаной.

вся боль, проблемы и грязь нашей жизни, даже войны, есть результат низкой самооценки.

*Вспомнить какой-нибудь момент из недавнего прошлого, когда вы были в хорошем настроении. Может быть, это было связано с продвижением по службе или вам сделали комплимент по поводу вашего нового платья, а может быть, наконец, успешно разрешилась проблема с одним из детей. Попытайтесь вернуться в этот день, вспомнить, что вы чувствовали тогда, и вы поймете, что такое высокая самооценка.*

*А теперь вспомните другой случай, когда вы совершили ужасный промах или ошибку, которая могла вам дорого обойтись. Может, ваш начальник или супруг(а) испортил(а) вам настроение, или вы не могли решить, как вам быть с детьми? Попытайтесь вспомнить, что вы чувствовали в тот момент, даже если это больно. Вот это и есть низкая самооценка.*

Быть в плохом настроении и иметь низкую самооценку — не одно и то же. Иметь низкую самооценку — значит испытывать отрицательные эмоции и закрывать на это глаза. Нужно очень доверять людям, чтобы делиться с ними ощущениями, связанными с низкой самооценкой и отсутствием самоуважения.

*А сейчас расслабьтесь на минуту и попытайтесь понять, что вы чувствуете в данный момент, какова ваша самооценка. Что-то из недавних событий дало вам такие ощущения или это практически постоянное состояние?*

Я надеюсь, что вы ответите на эти вопросы вместе с членами вашей семьи и расскажете друг другу о своих чувствах. Попробуйте сравнить причины, которые повышают и понижают ваши самооценки. Возможно, у вас найдется новый подход к тем, с кем вы прожили столько времени, и это сблизит вас.

Я убеждена, что самооценка не передается по наследству, она приобретается. И происходит это в семье. Наша самооценка (высокая или низкая) формируется в семье, созданной нашими родителями. А вы сейчас формируете самооценку собственных детей.

Младенец, появившийся на свет, не имеет прошлого, и определенной шкалы самооценки у него нет, ему приходится полагаться на опыт окружающих и на их оценку собственной деятельности. Первые 5–6 лет самооценка ребенка формируется исключительно в семье. Когда ребенок поступает в школу, вмешиваются другие факторы, но семья продолжает иметь решающее значение в течение всего периода взросления. Внешние воздействия лишь укрепляют высокую или низкую самооценку, приобретенную в семье. Ребенок с высокой самооценкой способен выдерживать неудачи, которые постигают его в школе или среди сверстников. Ребенок же с низкой самооценкой может быть очень талантливым, достигать больших успехов и все равно терзаться сомнениями по поводу собственной значимости и ценности.

Каждое слово, выражение лица, жест или действие со стороны родителей есть информация, которую получает ребенок о своей ценности. Очень грустно, что многие родители не осознают того значения, которое имеет эта информация. Они часто вообще не понимают, что посылают какую-либо информацию. Принимая букет, собранный трехлетним сыном, мама может спросить: «Где ты их набрал?» Ее голос и улыбка будут означать: «Где растут такие прекрасные цветы, где ты их набрал?» Но мама может сказать и по-другому: «Как мило. Ты случайно не сорвал эти цветы в саду миссис Рендел?» — подразумевая, что ребенок мог совершить такой поступок. После подобной реакции ребенок может почувствовать себя безнравственным и ничего не значащим. Даже если мама просто скажет: «Как мило, где ты их набрал?», но при этом вид у нее будет обеспокоенным, на ее лице нетрудно будет прочитать: «Ты украл их из сада миссис Рендел». Именно в этот момент мама, сама того не осознавая, формирует у ребенка низкую самооценку.

А какая самооценка формируется в вашей семье? Вы можете узнать об этом с помощью следующего небольшого эксперимента.

*Когда ваша семья соберется за столом сегодня вечером, попробуйте понять, что вы ощущаете, когда к вам обращается тот или иной член вашей семьи. Конечно, не все реплики будут относиться к самооценке. Но, возможно, вы с удивлением заметите, что даже*

*такая невинная реплика, как: «Передай мне, пожалуйста, картошку», может вызвать у вас как чувство собственной значимости, так и ощущение полной никчемности в зависимости от тона, выражения лица и времени, выбранного для этой просьбы. Не перебили ли вас этой фразой, не послужила ли она способом продемонстрировать пренебрежение к вашему рассказу?*

*Когда ужин практически завершен, перейдите к другой игре. Прислушайтесь к тому, что вы говорите окружающим. Ваши реплики способствуют повышению самооценки членов вашей семьи? Подтверждается ли ваше предположение выражениями их лиц? Если нет, посмотрите, нет ли какой-нибудь неосознанной информации в вашем выражении лица, жестах или интонации. Будьте естественны, говорите то, что говорите обычно. Это будет непросто. Следя за своей речью, вам захочется говорить только то, что может повысить самооценку. Но смысл эксперимента в таком случае поменяется.*

*На следующий день посвятите членов семьи в свой эксперимент, дайте им почитать эту главу перед ужином. После этого попытайтесь провести эксперимент совместно. После ужина обменяйтесь впечатлениями, обсудите полученную информацию.*

В атмосфере, где обращают внимание на индивидуальные особенности, где сглаживают углы, где достаточно гибкие правила и открытое общение, самоценность растет и расцветает. Именно такая атмосфера и царит в благополучных семьях. Неудивительно, что дети из таких семей полны ощущения собственной ценности, в то же время закономерно, что дети из проблемных семей часто имеют низкую самооценку. Это происходит оттого, что они растут среди неискреннего общения, постоянной критики и подвергаются наказаниям за незначительные проступки.

Подобные различия в самооценке можно наблюдать и у взрослых, в зависимости от того, в каких семьях они живут. Но в данном случае дело не в том, что семья влияет на самооценку взрослого (хотя и такое бывает), — важно то, что от уровня самооценки зависит будущее семьи. Если самооценка высокая, то и семья будет благополучная, а если низкая то семья, скорее всего, будет проблемной.

После многих лет работы с семьями я поняла, что нет смысла упрекать родителей, каким бы ни было их поведение. Вместо этого я пытаюсь найти способы поднять самооценку членов семьи — это и есть первый шаг к улучшению сложившейся ситуации.

К счастью, самооценку можно изменить в любом возрасте, создав нужные условия для ее формирования. Такая возможность сохраняется от рождения человека до его смерти, а потому человек может начать ценить себя в любой момент своей жизни.

Наверное, в этом и есть основной смысл книги. Всегда есть возможность изменить свою жизнь и чему-то научиться. Человеку свойственно меняться в течение всей жизни, но с возрастом этот процесс происходит медленнее и занимает больше времени. Желать измениться и знать, что это возможно, — вещи абсолютно разные. Но это и есть первые два шага на нашем пути. Обучение может происходить медленно, но процесс все равно будет идти. Я хочу закончить эту главу тем, что составляет мои мысли и чувства по поводу моей собственной самооценки.

### Моя декларация самоуважения

Я — это я.

В целом мире нет человека точно такого же, как я. Конечно, есть люди чем-то похожие на меня, но нет ни одного человека, полностью повторяющего меня. Все, что исходит от меня, это исключительно мое, потому что это мой выбор.

Мне принадлежит все, что во мне есть: мое тело и все его движения, мое сознание, включая все мысли и идеи, которые через него проходят, мои глаза и то, что они видят, мой чувства, какими бы они ни были, — злость, радость, раздражение, любовь, разочарование, восторг. Мой рот и все слова, которые он произносит, будь они вежливые, милые, правильные или жесткие и неправильные. Мой голос, нежный или грубый, и все мои

поступки, направленные как на меня, так и на окружающих.

Мне принадлежат мои триумфы и успехи, ошибки и неудачи. Поскольку я вся принадлежу себе, то могу очень близко узнать себя и таким образом подружиться с собой, полюбить себя и все составляющие меня, и поэтому я могу направить все свои действия в русло своих интересов.

Я знаю, что меня не устраивает, также знаю, что есть что-то, чего я о себе не знаю. Но я же себя люблю и поэтому могу смело действовать, чтобы изменить то, что меня не устраивает, а также пытаться узнать то, чего я не знаю. Я — это я в независимости от того, что я говорю, как поступаю, как выгляжу, что думаю и чувствую. Все это только мое, и это отражает мое положение в данный момент времени.

Когда я осмысливаю, как я выглядела, что говорила, что делала, что думала и чувствовала, я могу отбросить то, что мне не нравится, оставить то, что меня устраивает, заменив отброшенное чем-то новым, более подходящим.

Я могу слышать и слушать, говорить и делать. У меня есть все возможности для того, чтобы быть близкой и полезной другим людям. Все для того, чтобы разбираться в мире людей и вещей, окружающих меня.

Я принадлежу себе, поэтому я могу сама себя создавать.

Я — это я. Со мной все в порядке.

## 3. Общение: как говорить и как слушать

Я представляю себе общение как огромный зонт, под которым скрыто все, что, происходит между людьми. С момента появления ребенка на свет общение для него — самый важный фактор. Оно определяет то, как человек живет и выживает, как строит отношения, включая интимные, насколько владеет ситуацией, насколько продуктивен и дальновиден. Все это во многом зависит от степени сформированности навыков общения. Общение — это мера, которая показывает уровень самооценки, это также инструмент, с помощью которого легко можно этот уровень повысить. Общение включает в себя все виды передачи и использования информации, а также способы ее интерпретации.

Все навыки общения можно приобрести. В пять лет человек уже обладает огромным опытом общения. К этому времени ребенок имеет представление о себе, окружающих людях и возможностях во внешнем мире. Человек опирается на эти представления, пока не сталкивается с их опровержением. Если он понимает, что общению можно научиться, то легко может корректировать то, чему учится. Необходимо помнить, что человек приходит в этот мир без заготовок, без каких-либо представлений и учится всему через общение с людьми, которые отвечают за него с самого рождения.

Теперь мне хотелось бы определить элементы, составляющие общение. Эти элементы одинаковы для всех, за исключением слепых и глухих:

— это *тело* , которое двигается, имеет внешний вид и форму;

— это *ценности* — те представления, которые отражают попытки человека не просто выживать, а жить нормальной жизнью (то есть представления о том, что должен делать он, а что — окружающие);

— это *органы восприятия* : глаза, уши, нос, рот и кожа, которые дают ему возможность видеть, слышать, обонять, осязать и быть осязаемым;

— это *способность говорить* : голос и слова;

— это *интеллект* , где содержится абсолютно все: и то, что переживает человек, и то, что он читает, и то, чему его учат. Общение можно сравнить с кинокамерой, оборудованной звуком. Эта камера работает только здесь, только сейчас и только между нами.

Механизм ее работы примерно такой: мы с вами стоим лицом к лицу. Ваше мнение обо

мне складывается из того, как я выгляжу, каков звук моего голоса, каков исходящий от меня запах, и если вы дотрагиваетесь до меня, то можете почувствовать, как я реагирую на вас. Затем ваш мозг обрабатывает всю эту информацию, сравнивает с собственным предыдущим опытом, с опытом родителей, идеалами и интерпретирует всю эту информацию, исходя из вашей позиции. В зависимости от того, что вам сообщает ваш мозг, вы ощущаете комфорт или дискомфорт, вы расслаблены или напряжены.

А в это время со мной происходит нечто похожее. Я тоже что-то вижу, чувствую, думаю, сравниваю с прошлым опытом, имею свою систему ценностей и жду, как отреагирует мой организм. Обо всем этом вы не можете знать, вы можете только догадываться, предполагать, фантазировать, а у меня, в свою очередь, есть такие же фантазии на ваш счет. Несмотря на то, что наши с вами фантазии и догадки не проверены, мы их принимаем за факты. Это и есть главная причина недопонимания и разрывов.

Рассмотрим некоторую ситуацию, чтобы проиллюстрировать информацию, которую мы получаем от органов чувств, и ту, что нам посылает мозг. Вы — мужчина, находитесь рядом со мной. Я думаю: «У вас широко раскрыты глаза, наверное, вы глубокомысленный человек». Или: «У вас длинные волосы, вы, должно быть, хиппи». Мы еще не произнесли ни одного слова, а я уже, опираясь на свои ощущения, составила о вас определенное представление.

Если я, например, приду к выводу, что вы хиппи (а я опасаюсь хиппи), то у меня появится страх и мне покажется, что с вашей стороны имеет место агрессия. В этом случае я могу подняться и уйти, постаравшись избежать неприятной для меня ситуации, либо сделаю так, чтобы ушли вы. Возможна и другая ситуация: я могу решить, что вы ученый. Я очень уважаю умных людей и чувствую, что между нами есть некое родство душ. У меня возникает желание заговорить с вами. С другой стороны, если я считаю себя глупой, тот факт, что вы ученый, заставит меня замкнуться, я почувствую себя униженной и недостойной общения с вами.

В это время вы тоже оцениваете меня и делаете выводы. Возможно, вдохнув запах моих духов, вы подумаете, что я певица из бара, и это покажется вам оскорбительным само по себе. Тогда вы повернетесь ко мне спиной. Или запах моих духов может вам сказать, что у меня изысканный вкус, и тогда вы начнете искать пути к общению со мной. Я подчеркиваю, что все это происходит за какие-то доли секунды, еще до того, как кто-то из нас произнесет первое слово.

Я разработала систему игр и упражнений, которые помогут вам углубить знания о процессе общения. В этой главе особое внимание будет уделено тому, как смотреть, как слушать, на что нужно обращать внимание и как следует делать выводы.

Лучше играть в эти игры с партнером. Выберите для этой цели любого из членов вашей семьи. Если ни у кого нет времени, чтобы присоединиться к вам, попробуйте поиграть с воображаемым партнером. Во время этих игр полезный опыт получат все участники. Конечно, будет лучше, если вся семья примет участие в этих упражнениях.

*Сядьте напротив своего партнера, так близко, чтобы вы могли легко до него дотронуться. Возможно, вы не привыкли поступать так, как я вам предлагаю, все это может показаться совершенно глупым, но все же постарайтесь дойти до конца, и тогда посмотрите, что у вас вышло.*

*Теперь представьте, что вы с вашим партнером по игре фотографируете друг друга, — именно в такой ситуации люди оказываются лицом к лицу. В помещении могут находиться и другие люди, но для вас в этот момент не должно существовать никого, кроме вашего партнера.*

*Затем вы должны обработать вашу «фотографию», то есть понять, что же вы «сфотографировали». Обычно такая обработка происходит у нас в уме, а затем — складывается представление о том, что за картинку мы получили.*

*Для начала устройтесь удобнее на стуле и просто посмотрите на человека, который сидит перед вами. Забудьте, как вас учили родители, что невежливо пристально*

*разглядывать людей. Не разговаривайте и дайте себе возможность полностью рассмотреть партнера.*

*Присмотритесь к каждой черточке его лица. Рассмотрите глаза, веки, брови, ноздри, мышцы лица и шеи. Обратите внимание на цвет кожи: какой он? Розоватый, красноватый или голубоватый? Составьте представление о размере и форме тела вашего партнера, не забудьте про одежду. Посмотрите, как человек двигается, что делают его руки и ноги, как он держит спину.*

*Сделайте все это в течение минуты, а затем закройте глаза. Попытайтесь мысленно представить себе этого человека, не упустив ни одной мелочи. Если вы что-то забыли, откройте глаза и уточните необходимые детали.*

Это и есть процесс составления «фотографии». В этот момент наш мозг работает примерно следующим образом: «У него слишком длинные волосы, он должен прямо держать спину, как же он похож на свою мать». Или так: «Мне нравятся его глаза и руки, у него неприятный цвет рубашки и хмурый взгляд». Еще вы можете задать себе вопрос: «Интересно, он всегда такой хмурый; почему он больше на меня не смотрит; почему он не следит за собой?»

Можете сравнить себя с ним: «Я никогда не стану такой умной, как он». Может быть, вы вспомните свои старые обиды, связанные с этим человеком: «Однажды он обманул меня, как я могу ему доверять?»

Все это часть вашего внутреннего диалога. А знаете ли вы, что у вас в голове постоянно звучат диалоги такого типа и активизируются, когда вы на чем-то сосредотачиваетесь? Когда вы начнете осознавать свои мысли, не все из них вам понравятся, и ваш организм незамедлительно отреагируй на это. Вы почувствуете дискомфорт, пустоту в желудке, У вас станут потеть руки, появится слабость в коленках и увеличится частота сердечных сокращений. С другой стороны, ваш организм, наоборот, расслабится, если ваши мысли будут вам приятны.

*Теперь мы можем продолжить упражнения. Вы уже рассмотрели своего партнера. Теперь закройте глаза. Может, ваш партнер напоминает вам кого-то? Почти каждый человек кого-то нам напоминает: родителей, бывших возлюбленных или кинозвезд. Если вы нашли некое сходство, постарайтесь понять, какие эмоции оно у вас вызывает. Если сходство действительно велико, то образ вашего партнера и человека, на которого он похож, возможно, сольются, а потому ваша реакция не всегда будет обусловлена его действиями, иногда она будет продиктована именно его сходством с тем человеком. Это, безусловно, может озадачивать вашего партнера.*

*Примерно через минуту откройте глаза и поделитесь ощущениями с партнером. Если у вас возникла какая-то ассоциация, расскажите о ней, поясните, что именно из его поведения или облика вызывает у вас такую ассоциацию. Не забудьте также рассказать о том, какие эмоции при этому вас появляются. То же должен сделать и ваш партнер.*

Очень часто мы общаемся не с реальными людьми, а с тенями из прошлого. Я встречала людей, которые в течение тридцати лет совместной жизни общались не с реальными партнерами, а с людьми из их прошлого, что постоянно приводило обоих к страданиям и разочарованиям.

Как я уже говорила, все эти вещи происходят мгновенно, еще до начала вербального общения, и каким оно будет, во многом зависит от первых моментов, от того, насколько вы и ваш партнер свободно себя чувствуете, от уверенности в себе и от степени осознанности выражения своих чувств.

Итак, вы рассмотрели своего партнера и поняли, что происходит внутри вас.

*Закройте на минуту глаза. Дайте себе понять, что вы чувствовали и думали в предыдущий момент: ваши физические ощущения, а также ваши ощущения по поводу ваших эмоций и чувств. Представьте себе, что вы рассказываете вашему партнеру все о вашем внутреннем мире. Не вызывает ли у вас ужаса одна мысль об этом? Вы волнуетесь? Вы сможете так сделать? Облеките в слова все, что вы хотите и/или можете рассказать о*

*своем внутреннем мире, и тихонько поведайте это друг другу.*

*Как много вам хотелось рассказать о своем внутреннем мире? Ответ на этот вопрос даст вам представление о том, насколько свободны ваши отношения с партнером. Если вам была неприятна одна мысль о том, что нужно что-то рассказывать, вы, вероятно, немногое хотели бы рассказать, а, скорее, пытались скрыть свои негативные эмоции. Если таких ощущений оказалось много, то, видимо, ваши отношения с партнером непросты, и это вас тревожит. Вы можете понять, почему вы не чувствовали себя в безопасности? Вы смогли быть прямым и честным?*

Если вы оставляете при себе слишком большую часть ваших эмоций, это ведет к появлению барьеров. Результатом таких барьеров часто бывает одиночество и эмоциональное отчуждение, которое порой существует между родителями и детьми, между супругами и просто родственниками. Если вы рискнете приоткрыть завесу над вашим внутренним миром, некоторые барьеры могут исчезнуть.

А теперь мы готовы включить звук нашей камеры.

Когда ваш партнер начинает тяжело дышать, кашлять, издавать какие-то звуки или говорить, вам об этом сообщают ваши уши. Информация, которая доходит до вас через слух, так же важна, как и та, что доходит через зрение. Мы обычно не прислушиваемся к тому, как мы говорим, но зато очень внимательно слушаем другие голоса. Их звук может быть громким, мягким, высоким, низким, чистым или глухим, может быть ускоренным или замедленным. И снова вы испытываете ряд ощущений в связи с тем, что слышите. Почти каждый из нас каким-то образом реагирует на различные тембры голоса. Иногда мы столько уделяем ему внимания, что перестаем следить за содержанием речи, и тогда приходится переспрашивать.

Я убеждена, что немногие говорили бы так, как они говорят, если бы знали, как это звучит со стороны. Голоса, совсем как музыкальные инструменты, бывают мелодичными и не очень. Мелодия нашего голоса не дается нам при рождении, и если человек начинает слышать себя, он может изменить свой голос. Я считаю, что люди не слышат, как в действительности звучит их голос, но все они точно знают, как он должен звучать.

Однажды у меня на приеме была женщина с сыном. Один раз в процессе разговора она сказала ему, повысив голос: «Вечно ты кричишь». Сын спокойно ответил: «Сейчас кричишь ты». Та не согласилась. Все это происходило при включенном диктофоне, и я дала ей послушать запись ее голоса, на что она безучастно отреагировала: «Боже, как она кричит!». Моя клиентка не узнала собственного голоса, потому что никогда не обращала на него внимания. Она следила только за содержанием своей речи, однако ее мысли до собеседника не доходили — все заглушал звук ее голоса.

Мы периодически попадаем в общество людей с пронзительными, резкими или низкими и едва слышными голосами. Иногда люди говорят так, будто у них рот забит кашей. Эти нюансы всегда бывают чрезвычайно неприятны для слуха. Голос человека может как помешать, так и помочь понять, что вам говорят.

Поделитесь с партнером мнением о том, как звучит его голос, попросите его сделать то же самое. Когда многие из нас узнают, как слышать себя, они пытаются что-то менять. Если у вас есть возможность записать себя на видеомагнитофон, вы обязательно должны ее использовать. Приготовьтесь к сюрпризу. Если вы будете слушать запись в присутствии других людей, то, скорее всего, окажетесь единственным человеком, кому покажется, что голос звучит по-другому. Все остальные скажут, что все в порядке, и магнитофон исправен.

Теперь мы вновь перейдем к упражнению.

*Сядьте рядом со своим партнером и смотрите друг на друга в течение минуты. Возьмитесь за руки и закройте глаза. Медленно исследуйте руки вашего партнера, обратите внимание на их форму и фактуру. Постарайтесь осознать все эмоции, которые вас посетили по поводу того, что вы нашли в этих руках, что вы чувствуете, прикасаясь к ним, и что вы испытываете, когда эти руки прикасаются к вам, что ощущаете, когда чувствуете пульс.*

*Примерно через две минуты откройте глаза и продолжайте исследовать руки, одновременно разглядывая самого партнера.*

*Попытайтесь осознать, что происходит. Существует ли какая-то разница между вашими ощущениями, когда ваши глаза были открыты и когда вы их закрыли? Примерно через 30 секунд продолжите занятие. Следите за малейшими изменениями в ваших ощущениях. Через минуту разъедините руки, но не отдергивая их, а плавно отпустите. Сядьте и попытайтесь обобщить все, что вы только что испытали. Откройте глаза и поделитесь ощущениями с партнером.*

*Попробуйте и такой вариант: один из вас закрывает глаза, а другой в это время руками исследует все части его лица, стараясь осознавать все свои ощущения. Затем поменяйтесь местами, а по окончании поделитесь своими впечатлениями.*

Многие жалуются на дискомфорт, когда подходят к этой части упражнения. Некоторые говорят, что пробуждаются их сексуальные инстинкты, и сравнивают это с половыми сношениями на публике. На это я могу сказать только то, что это были ваши руки, и они прикасались к лицу вашего партнера — только и всего. Кто-то говорит, что ничего не почувствовал и весь эксперимент показался глупым и бесполезным. Такое отношение огорчает меня, так как оно означает, что эти люди соорудили вокруг себя такие стены, что им никогда не доведется познать радость физического комфорта. А может ли кто-нибудь из нас сказать, что он уже перерос потребность в нежности и ласке?

Я заметила, что, когда пары, испытывающие проблемы, начинают использовать тактильные контакты, их отношения постепенно улучшаются во всех областях. Запрет на прикосновение исходит от тех людей, которые имеют неудачный сексуальный опыт. Это же табу может объяснить стремление молодых людей пораньше начать сексуальные отношения. Они испытывают потребность в прикосновении и считают секс единственной прямой дорогой к нему.

Проделав эти эксперименты, вы, должно быть, убедились в том, что все можно интерпретировать по-разному, любые вопросы очень индивидуальны. Когда наши руки соприкасаются, мы ощущаем это прикосновение по-разному. Мне кажется, очень важно рассказать партнеру о ваших ощущениях. Если я считаю, что прикасаюсь к вам с любовью, а вам мое прикосновение кажется грубым, то я обязательно должна об этом узнать.

Наше незнание о том, как мы выглядим, звучим, как ощущают наши прикосновения окружающие, часто является причиной разочарований и проблем во взаимоотношениях.

*А теперь попытайтесь почувствовать запах друг друга. Это, возможно, звучит вульгарно. Но ведь каждая женщина, которая когда-либо использовала духи или туалетную воду, знает, насколько запах влияет на восприятие. Многие потенциально интимные отношения потерпели неудачу или не состоялись именно из-за какого-то запаха. Посмотрите, что будет, когда вы нарушите свое табу на запахи и расскажете друг другу ваши ощущения по этому поводу.*

Возможно, теперь, когда вы установили контакт с помощью глаз, ушей, кожи, разделили с партнером внутренний мир, вы стали больше ценить друг друга. Возможно и то, что ваши прежние обиды оказались настолько сильны, что припомнив их при первом же взгляде, вам так и не удалось больше ничего увидеть. Я называю такое явление «ездой на поезде с мусором». Если это сказано про вас, то очень советую поскорее понять это и «спрыгнуть с поезда». Пока вы в сегодняшнем дне видите только вчерашний, барьеры будут расти. Очень важно запомнить, что необходимо воспринимать друг друга в настоящем: здесь и сейчас.

Глаза, затуманенные сожалениями о прошлом или страхом перед будущим, плохо видят и не создают условий для роста и перемен.

Хотите верьте, хотите нет, я встречала сотни супружеских пар, которые не дотрагивались друг до друга, кроме как во время секса, не смотрели друг на друга, кроме как боковым зрением или внутренним взглядом.

Следующая часть наших экспериментов связана с расположением собеседников в

пространстве и тем, как оно влияет на общение.

*Разверните свои стулья спинками друг к другу, поставьте их на расстояние около полуметра и сядьте. Поговорите между собой. Вы очень быстро почувствуете физический дискомфорт. Вы перестанете получать удовольствие от общения с партнером, вам станет трудно слышать его.*

*Внесите еще одно изменение — отодвиньте свои стулья еще на 15 шагов, оставляя их в положении спина к спине. Обратите внимание на изменения в вашем общении. Вы можете полностью потерять вашего партнера.*

Для меня в свое время стало открытием, что общение во многих семьях происходит именно так. Муж скрывается за газетой, жена гладит. Каждый очень занят своим делом, но при этом идет разговор о чем-то очень важном. Например, жена говорит мужу: «Я надеюсь, ты заплатил за квартиру». Следует невнятный положительный ответ. Через две недели приходит квитанция о неоплате. Наверняка у вас тоже найдется множество подобных примеров. Глупо думать, что необходимо соблюдать дистанцию. В отношениях всегда присутствует некоторая напряженность, если эта дистанция больше трех шагов.

Попробуем еще раз.

*Распределите между собой роли А и Б. В первой части упражнения А стоит, а Б сидит на полу прямо напротив А и рассказывает А о том, что он при этом чувствует. Через две минуты он прерывается и рассказывает о том, насколько приятно говорить в таком положении. Затем вы меняетесь ролями и снова делитесь впечатлениями.*

*Находясь в этом положении, попытайтесь осознать, что чувствует ваше тело. Тот, кто сидит на полу и смотрит вверх, через 30 секунд ощутит, что его шея и плечи начнут болеть, напрягутся, то же произойдет с глазами и глазными мышцами, заболит голова. Тот, кто стоит, и вынужден, нагнувшись, смотреть вниз, почувствует боль в спине и шее. Возможно, станет трудно смотреть, так как напряжение будет расти. (Проведите в этом положении хотя бы 30 секунд, и вы поймете, о чем я говорю. Представьте, как были бы ужасны 60 секунд.)*

Когда-то все мы по отношению к взрослым вокруг нас занимали позицию — сидя на полу, а сейчас в ней оказываются дети в нашей семье.

Каждый из нас проводит от 10 до 15 лет (иногда и дольше) в состоянии ниже родителей. Учитывая это, неудивительно, что многие люди чувствуют себя такими же маленькими в течение всей жизни. Ориентируясь на подобный факт, можно понять, как ребенок приобретает извращенное представление о себе и своих родителях.

Давайте рассмотрим это упражнение с другой стороны.

*Займите положение, указанное в предыдущем упражнении. Смотрите прямо перед собой, пусть то же делает ваш партнер. С пола можно видеть колени и ноги, если смотреть вниз то можно увидеть ноги и ступни, причем очень большие. Подняв голову, вы увидите выступающие части: гениталии, живот, грудь, подбородок и нос.*

Ко мне часто приходили люди, которые говорили, что внешность их родителей убога, что у них огромная грудь, подбородок и живот. Когда же я знакомилась с родителями, то оказывалось, что их внешность не соответствует описанию. Происходит это потому, что ребенок формирует свой зрительный образ, глядя на родителей снизу вверх. Эти образы, сформированные в детстве, становятся фундаментом, на который затем накладывается новый опыт. Зачастую подобные представления о родителях (их внешности) уже никогда не меняются.

Родитель всегда смотрит на ребенка сверху вниз и считает его маленьким независимо от возраста.

*Попробуйте еще один вариант. Не меняя позицию (один сидит, другой стоит), возьмитесь за руки. Тому, кто сидит на полу, очевидно, придется поднять руку, а тому, кто стоит, опустить. Через 30 секунд поднятая рука онемеет.*

Поскольку взрослый находится в более удобном положении (его рука опущена), ему трудно понять то положение, в которое он ставит ребенка. Часто ребенок пытается отнять

свою руку, это расценивается как непослушание и раздражает взрослого. А между тем все, чего хочет ребенок, — принять более удобное положение. Сколько раз мы видели на улице, как родители буквально волокли ребенка за обе руки! А вспомните, как часто спешащие мамочки тащат ребенка куда-то в гору за собой!

*Займите прежнюю позицию на 30 секунд. Отведите глаза. Почувствуйте, как сразу расслабились ваши спина, шея, плечи и глаза.*

Снова представьте себе, как часто взрослый понимает такое действие как неуважение. А с другой стороны, ребенок, который пытается достучаться до своих родителей, часто воспринимает такой жест как безразличие или даже пренебрежение. Естественно, он будет стараться изо всех сил привлечь внимание родителей. В какой-то момент это так надоест родителю, что он может шлепнуть ребенка или дать ему затрещину. Все это унизит и оскорбит ребенка, и он обидится. Такое взаимодействие рождает у ребенка чувство страха и ненависти к родителям, а у родителей — пренебрежение по отношению к ребенку.

Иногда родитель реагирует на попытки ребенка привлечь внимание дружеским похлопыванием, но всегда ли он рассчитывает свои силы?

*Пусть тот, кто стоит, хлопнет сидящего по голове. Как это ощущается: как похлопывание, жест, выражающий любовь или как удар по голове?*

В последней серии экспериментов видно, насколько важен зрительный компонент. Для нормального общения необходимо, чтобы глаза собеседников находились на одном уровне, чтобы собеседники стояли лицом друг к другу. Зрительный контакт, как можно было видеть, играет также огромную роль в формировании образа как у ребенка, так и у родителей.

Нельзя забывать о том, что первый образ надолго запоминается, и если ничто не изменит его, то он становится краеугольным камнем будущего.

Если у вас есть маленькие дети, постарайтесь так построить ваше общение, чтобы глаза находились на одном уровне, в большинстве случаев это означает, что взрослым необходимо садиться на корточки или использовать соответствующую мебель.

А теперь я хотела бы предложить ряд упражнений на углубление взаимопонимания.

Хорошие человеческие взаимоотношения во многом зависят от того, насколько люди понимают друг друга, какие слова они используют. Поскольку наш мозг функционирует быстрее, чем речь, мы часто пользуемся сленгом, сокращенными выражениями, и смысл, который вкладывает говорящий, может совсем не совпадать с тем значением, которым наделяет эти слова слушатель.

Из упражнения на визуальный контакт мы выяснили, что многое из того, что, как кажется, мы видим, выдумано нами. То же происходит со словами. Давайте попробуем выполнить такое упражнение.

*Скажите вашему партнеру то, что вы считаете справедливым. Он должен слово в слово, имитируя ваш голос, тембр, интонацию, выражение лица, жесты, повторить ваше высказывание. Проверьте, насколько точно он это сделал, если у него получилось, скажите ему об этом. Если нет, укажите на ошибки. Говорите все, как есть, прямо, не играйте в угадайку. Затем поменяйтесь ролями.*

Это упражнение помогает сконцентрироваться на собеседнике, действительно видеть и слышать его. Видеть и слышать — значит быть очень внимательным. Часто приходится дорого платить за неумение видеть и слышать. Обладая недостаточным количеством информации, мы зачастую строим предположения, а затем принимаем их как факты. Мы можем слушать внимательно или рассеянно. Но наш собеседник всегда думает, что его слушают внимательно и смотрят на него, в то время как слова проходят мимо ушей слушателя, и он, слыша лишь десятую часть, на ее основе делает свои умозаключения. Когда в роли слушателя оказывается человек, обладающий властью, например, учитель, родитель или администратор, — такое отношение может принести немало неприятностей подчиненным.

Обратимся к значению, которое имеют слова. Когда кто-то говорит с вами, его слова имеют для вас смысл? Вы им верите? Они кажутся вам странными, а может, они звучат

нелепо? Что вы чувствуете, если не понимаете? Вы озадачены? Можете ли вы это признать и задать вопрос или боитесь показаться глупым и именно поэтому ставите себя в глупое положение? Вы согласны с принципом: «Помолчи, за умного сойдешь»?

В тот момент, когда вы начинаете задавать подобные вопросы, вы перестаете слушать собеседника настолько, насколько вовлечены в свой внутренний диалог.

Когда вы действительно пытаетесь слушать другого человека, то обязательно оказываетесь в тройном кольце. Вы слушаете голос собеседника, за вашими плечами ваше общее прошлое и будущее, вы чувствуете свободу в высказывании ваших чувств, и, в конце концов, вам приходится концентрировать усилия на том, чтобы понять, что же говорит ваш партнер.

Именно от этой сложной работы, которая ведется внутри каждого из нас, во многом зависит формирование общения между людьми.

Давайте вернемся к упражнениям.

Что вы почувствовали, когда пытались полностью вникнуть в то, что говорит ваш собеседник? Вы понимаете разницу между внимательным и рассеянным слушанием собеседника? Были ли вы достаточно внимательны, когда пытались повторить партнера, или вы многого не увидели?

Я считаю, что лучше научиться слушать и перестать строить предположения. Если вы в какой-то момент не хотите или не можете слушать, не притворяйтесь. Так вы сделаете меньше ошибок. Особенно это актуально для отношений между взрослыми и детьми. А теперь перейдем к другой части упражнения.

*Сядьте друг напротив друга. Пусть один из вас сформулирует справедливое на его взгляд суждение. А другой ответит: «Ты имеешь в виду, что…» и попытается выяснить, насколько он понял собеседника. Главная цель — получить три положительных ответа. Например:*

*«Мне кажется, здесь жарко». — «Ты имеешь в виду, что тебе некомфортно?» — «Да». — «Ты хочешь сказать, что мне тоже должно быть жарко?» — «Нет». — «Ты хочешь, чтобы я принес тебе стакан воды?» — «Нет». — «Ты просто хочешь, чтобы я знал, что тебе некомфортно?» — «Да». — «Ты хочешь, чтобы я что-нибудь сделал?» — «Да».*

В этом случае человек, в конце концов, понял, что подразумевал его собеседник. Но если партнеру не удалось получить ни одного правильного ответа, тогда просто расскажите, что вы имели в виду. Попробуйте поэкспериментировать с одним и тем же утверждением с разными партнерами. Затем попробуйте это же упражнение с вопросом. Помните, что ваша задача — понять смысл вопроса, а не ответить на него. Попробуйте это несколько раз.

Теперь понятно, как просто неправильно понять человека, сделав ложное умозаключение по поводу его слов. Это может иметь серьезные последствия, хотя также может оказаться смешным.

Я помню одну молодую маму, которая очень боялась того времени, когда сын начнет задавать вопросы на сексуальные темы. Однажды он спросил: «Мамочка, а как я здесь появился?» Поверьте мне, она постаралась использовать эту возможность и рассказала ему на эту тему все, что было можно. Когда же она, наконец, закончила, ее сын был сильно озадачен и сказал: «Я имел в виду, как мы сюда добирались: на поезде или на самолете» (семья переехала несколько месяцев назад).

Выполняя эти упражнения, вам, возможно, удалось понять, насколько возросло ваше доверие и положительное отношение к партнеру, как только вы приложили достаточное количество усилий, чтобы понять его.

Случалось ли когда-нибудь так в вашем доме, что вы и ваш супруг(а), встречаясь в конце дня, спрашивали друг друга: «Ну, как прошел день?», на что следовал ответ: «Так, ничего особенного».

Что люди вкладывают в эти фразы? Одна женщина, которая регулярно с этим сталкивалась, говорила, что это способ ее мужа отгородится от нее. Ее муж сказал, что таким

образом жена демонстрирует свое полное пренебрежение.

Фраза: «Как прошел день?» может означать: «У меня был ужасный день, и я рад, что ты здесь, надеюсь, что теперь все исправится». Или: «Ты всегда так ворчишь или только сегодня?» Или: «Мне интересно, что с тобой происходит, расскажи, что интересного с тобой случилось за сегодняшний день».

Фраза: «Ничего особенного» может означать: «Тебе и вправду интересно? Хорошо бы это было так». А может быть: «Куда ты опять хочешь меня втянуть? Я буду осторожен».

Как насчет примеров из жизни вашей семьи?

Есть ряд ловушек, скрытых в обычном общении. Одна из таких ловушек в заблуждении многих людей, что окружающие все про них знают.

Существует *метод намеков* — использование односложных ответов. Вспоминается старый анекдот, который может послужить нам иллюстрацией.

Любознательный журналист приходит в дом престарелых. Директор гордо демонстрирует ему помещения, вдруг журналист слышит, как в соседней комнате кто-то говорит: «Тридцать один», и все дружно смеются. Такая же процедура только с разными номерами повторяется несколько раз. В конце концов, кто-то говорит: «№ 11», и следует гробовое молчание. Репортер спрашивает директора, что происходит. Он отвечает, что эти старики уже так долго находятся здесь, что выучили все анекдоты, и, чтобы каждый раз не рассказывать заново, они пронумеровали их и теперь называют только номер. «Понятно, — говорит репортер, — а как же № 11?» Директор отвечает: «Этот несчастный парень никогда не умел рассказывать анекдоты».

Другая ловушка в общении — это *метод чтения мыслей* .

Многие люди считают, что неважно, что именно они говорят, все должны их понимать. Я помню одного молодого человека, которого мать обвиняла в том, что он нарушил их соглашение сообщать ей, когда он уходит. Он настаивал на том, что говорит ей. И привел доказательство: «Ты же видела, как я в тот день гладил рубашку, ты знаешь, я никогда не глажу рубашки, если никуда не ухожу».

Я думаю, что мы настолько продвинулись в человеческом общении, что кроме слов воспринимаем и действия, которыми эти слова сопровождаются, но проблема в том, что разные люди приписывают действиям разные значения. Мы пытаемся обо всем догадываться, а затем принимаем свои догадки как факты.

Мы не можем быть уверены, что наши догадки на 100 % отвечают действительности, а ведь именно из-за них люди отчуждаются друг от друга.

Часть проблемы заключается также и в том, что мы выражаемся не совсем четко. Мы используем такие слова, как «оно», «это», «то», не уточняя их значения. Это особенно неудобно для ребенка, так как у него меньше жизненного опыта, чтобы понять, о чем идет речь. В этой ситуации каждый из нас несвободен в своих действиях, так как его жизненные установки подсказывают ему, что даже если он не понял, то должен действовать так, будто ему все ясно.

Тысячу раз я слышала, как один человек говорит другому: «Прекрати это». Что значит «это»? Второй человек обычно об этом не догадывается.

Мы говорим так только потому, что человек делает что-то, что нам не нравится, и то, что мы просим человека прекратить это, не означает, что человек понимает, о чем идет речь. Множество конфликтов можно избежать, просто не забывая говорить собеседнику о том, что в точности вы видите и слышите.

Мы подошли, на мой взгляд, к наиболее распространенному барьеру в человеческих отношениях в виде предположения: ты всегда знаешь, что я имею в виду. Такое заключение строится на следующей базовой предпосылке: если мы любим друг друга, мы можем и должны уметь читать мысли друг друга.

Очень часто люди жаловались мне на членов своих семей: «Я не знаю, что он чувствует». Это приводит к ощущению заброшенности, вносит большое напряжение в любые взаимоотношения, особенно семейные. Люди говорят мне, что чувствуют себя как бы

на необитаемом острове и пытаются бросить что-то вроде моста тому члену семьи, который не говорит и не показывает своих чувств. Важно, однако, заметить, что часто такие люди чувствуют себя очень хорошо и просто не знают, что со стороны этого не видно. Они считают, что их чувства настолько ясны окружающим, насколько они ясны им самим.

У меня есть небольшой опыт в решении таких проблем. Я прошу двух людей обсудить что-то и записываю это на видео. Затем я перематываю кассету и предлагаю каждому сравнить то, что он видит, с тем, что, как ему помнится, происходило. Многие люди бывают поражены, так как видят вещи, которых не могли предположить в момент записи.

Я помню ужасную ссору в одной семье: отец послал сына на склад за длинной доской, ребенок послушно пошел, хотел угодить отцу, ему казалось, что он понимает, что от него требуется. В конце концов, он принес доску, которая оказалась немного короче той, что требовалась. Отец рассердился и обозвал сына тупым и невнимательным. Он-то знал, какой длины нужна доска, но ему абсолютно не приходило в голову, что мальчик мог не знать этого. Он не понимал этого до тех пор, пока мы не обсудили это на приеме.

Вот еще один пример. Шестнадцатилетний Том в пятницу в 17.30 обращается к отцу: «Папа, что ты делаешь сегодня вечером?» Тэд, его отец, отвечает: «Ты можешь взять». Сын говорит: «Мне сейчас не нужно». Тэд раздраженно спрашивает: «Зачем тогда спрашивать?» Том зло отвечает: «О чем речь?»

О чем они говорят? Том хотел узнать, собирается ли отец сходить вечером на баскетбол, чтобы посмотреть, как он играет. Том не спросил прямо, так как боялся, что прозвучит отказ, и воспользовался методом намека. Тэд понял, что Том на что-то намекает, но подумал, что ему вечером нужна машина, а Том решил, что отец хочет отделаться от него. Тэд же в свою очередь сделал вывод, что Том неблагодарный. Эта беседа закончилась тем, что оба разошлись в обиде друг на друга. Мне кажется, что такое непонимание можно встретить во многих семьях.

Иногда люди настолько привыкают говорить стандартные вещи в определенных ситуациях, что их ответы становятся автоматическими. Когда человеку плохо, и его спрашивают, как у него дела, он ответит: «Хорошо», потому что раньше он сотни раз говорил себе, что у него все должно быть хорошо. Кроме того, он, скорее всего, думает, что его состояние в действительности никого не интересует, так почему бы не сказать то, чего от тебя ожидают. Человек убедил себя, что у него только одна струна на скрипке, и играет на ней, не думая, подходит она к ситуации или нет.

Люди могут обрабатывать свои ментальные образы, описывая, что видят и слышат, используя для этого описательный, а не оценочный язык. Многие искажают такие образы, потому что используют именно оценочные суждения. Если я говорю, какое значение я вкладываю в данный образ, избегая оценок, просто пытаясь выразить, что думаю по этому поводу, и вы делаете то же самое, можно предположить, что мы откровенны друг с другом. Нам, возможно, не понравится вывод, к которому мы придем, зато он будет близок и понятен нам обоим. Например, я вижу на лице грязное пятно. Если я скажу: «Боже, какой ты неряха!» — это фраза-оценка. А если бы я использовала описательные слова, я бы сказала: «Я заметила у тебя на лице грязное пятно».

Здесь могут быть две ловушки: я интерпретирую ваши слова в своей системе координат или же навешиваю на вас ярлык. Например, вы мужчина, а я вижу слезы в ваших глазах. Поскольку мне кажется, что мужчина не должен плакать, так как это демонстрирует его слабость, я заключаю, что вы слабый, и отношусь к вам соответствующим образом. (Лично мне кажется, что это не так, но такова, к сожалению, стереотипная точка зрения.)

Кажется, теперь вы готовы к последнему упражнению с вашим партнером.

*В этот раз вашим заданием будет высказать партнеру три справедливые, на ваш взгляд, сентенции о нем и три — о себе. Вы должны осознавать, что это ваши мысли о состоянии на данный момент, а не истины на все времена. Чтобы подчеркнуть временный характер этих высказываний, старайтесь начинать со слов: «В данный момент, мне кажется, ты такой-то и такой-то». Если вы хотите сказать что-то негативное,*

*постарайтесь подобрать нужные слова. Мне кажется, что отношения не будут гармоничными, если все их стороны и аспекты не обговорены открыто.*

Я говорю своим студентам, что они добились результата, если им удается так сказать человеку, что от него дурно пахнет, что он воспринимает эту информацию как подарок. Вначале это действительно сложно, но, в конце концов, начинает неплохо получаться и приносит свои плоды. Я слышала от многих людей, что вопреки их ожиданиям, когда они находили в себе силы прямо говорить не только о хорошем, но и о плохом, отношения становились более устойчивыми, гармоничными и доверительными.

С другой стороны, люди часто не выражают даже положительного отношения. Они предполагают, что окружающие и так все понимают. Это усугубляется тем, что высказывать свои претензии никто не стесняется, что приводит к раздражению и ссорам. Кто из нас не нуждается в том, чтобы его время от времени погладили по голове?! Я рекомендую семьям упражняться таким образом хотя бы раз в неделю, если не ежедневно. Кроме того, первый и главный опыт общения приходит в семье. Когда вы делитесь своими внутренними переживаниями с партнером, вы убиваете сразу двух зайцев: во-первых, партнер из незнакомца становится действительно близким вам человеком, а во-вторых, вы можете использовать это общение для построения более гармоничных отношений — это всегда актуально.

Теперь вам должно стать понятно, что все время, пока пара находится вместе, каждый получает опыт, который влияет на него определенным образом. Этот опыт используется для подкрепления ожидаемого — либо позитивно, либо негативно. Он может ставить под сомнение цену другого, порождая недоверие, или, наоборот, повышать и укреплять ценность каждого, а одновременно — доверие и близость.

Каждый акт общения людей отражается как на их самооценке, так и на их взаимоотношениях.

Если в отношениях между людьми начинаются проблемы, их самооценка снижается. Они стараются отвлечься от этого на работе, в общении с детьми и с другими партнерами, но если отношения между мужем и женой утрачивают новизну и живость, им становится скучно друг с другом. Скука ведет к безразличию, а это самое худшее из всех человеческих чувств. Оно нередко является одной из причин разводов. Я убеждена, что любые переживания лучше скуки. Лучше погибнуть в борьбе за что-то, по крайней мере, пока вы боретесь, чувствуете себя живым.

Если же в отношениях семейной пары появляется что-то новое и интересное, то начинается другая, живая жизнь. Развиваются более глубокие, гармоничные взаимоотношения, и каждая сторона чувствует себя лучше.

Я надеюсь, что теперь, после проделанных упражнений, вы понимаете мои слова, сказанные выше о процессе общения: общение — это главнейший фактор, влияющий на здоровье человека и его отношение к окружающим.

## 4. Модели общения

В течение тридцати лет я наблюдала, как общаются совершенно разные люди, и постепенно поняла, что, по-видимому, существуют универсальные для всех модели общения.

В стрессовой ситуации любого рода раз за разом я подмечала 4 способа того, как люди справляются со стрессом. Эти четыре модели срабатывают, только когда человек реагирует на стресс и одновременно чувствует, что задето его самоуважение — «его котелок готов лопнуть». Кроме того, «готовый лопнуть» человек чувствует, что не способен в этом признаться. Впрочем, наличие одного только стресса необязательно грозит целостности котелка. Стресс может утомлять или причинять боль, а это совсем не то же самое, когда ваша ценность подвергается сомнению.

Вот модели общения, о которых мы поговорим в этой главе: заискивающий, обвиняющий, расчетливый и отвлекающийся.

Изучая проблему общения, я пришла к выводу, что самооценку легче задеть, если человек неуверен в себе. Не имея собственного твердого мнения, он будет опираться на мнение окружающих. Если кто-нибудь скажет ему, что он зеленый, человек, не глядя в зеркало, поверит в это. Попасть в такое положение может любой, кто испытывает сомнения в собственной ценности.

Что вы ощущаете, когда задето ваше самоуважение? Когда что-то подобное происходит со мной, у меня начинает болеть живот, мышцы, я начинаю задыхаться, у меня кружится голова. Меня посещают мысли, вроде: «Кому я нужна?», «Никто меня не любит», «Я никогда не смогу сделать ничего хорошего», «Я ничто». Это состояние можно определить как замешательство, беспокойство, несостоятельность.

Ничего из того, что я говорю в этом состоянии, никак не связанно с моими мыслями и чувствами. Если я считаю что единственный способ найти выход из затруднительного положения, — соответствовать вашим требованиям, чтобы меня было за что любить, я буду говорить все, что мне кажется подходящим для этого. И неважно — правда это или нет. Главное — выжить, и в этом я полагаюсь на вас.

Но предположим, что путь к выживанию в моих руках. Тогда если задета моя самооценка, я могу прямо говорить, что думаю и чувствую. Пусть мне будет больно из-за необходимости признаваться в собственной слабости, но я должна рискнуть стать беззащитной. Тем самым я избегаю большей боли — эмоциональной, физической, интеллектуальной и духовной. У меня отпадает необходимость двусмысленного общения с вами.

Здесь важно заметить, что, когда мы говорим, говорит в нас все: лицо, голос, тело, дыхание и мускулы. Вот несложная схема этого общения:

Вербальное общение = слова

Невербальное общение = выражение лица, поза тела, мышечный тонус, ритм дыхания, интонации

В четырех моделях общения, о которых было сказано, имеют место двухуровневые сообщения. Ваш голос говорит одно, а все остальное — другое. Если же кто-нибудь вам еще и отвечает двусмысленно, то такое общение имеет обидные и неудовлетворительные результаты.

Во всех проблемных семьях, с которыми я работала, общение протекало по двум каналам. Двухуровневость возникает, когда человек придерживается следующих представлений:

1. У него низкая самооценка, и он считает себя плохим просто оттого, что он себя так чувствует.
2. Он очень боится задеть чувства других людей.
3. Очень ждет ответной реакции от окружающих.
4. Боится разрыва отношений.
5. Не хочет навязываться.
6. Не придает значения другим людям или общению как таковому.

Почти во всех этих случаях человек не осознает, что посылает сообщения двух уровней, поэтому к партнерам по общению поступает двойная информация, а результат во многом зависит от их реакции. Есть несколько вариантов поведения: обращать внимание только на слова и игнорировать остальное; обращать внимание только на невербальную часть и игнорировать слова; игнорировать и то, и другое, меняя тему разговора, уходя спать, или прямо указывать собеседнику на двусмысленность.

Например, если я, улыбаясь, говорю: «Я себя ужасно чувствую», как вы отреагируете? Вы можете отреагировать на мои слова фразой: «Это плохо». А я вам в ответ: «Я просто

пошутила». Второй вариант: ответить на улыбку и сказать: «Ты чудесно выглядишь». В этом случае я могу ответить: «Как ты можешь так говорить?» Третий вариант: вообще проигнорировать мою реплику и вернуться к газете, тогда я могу спросить: «В чем дело? Тебе все равно?» И последний вариант: указать мне на два уровня моего поведения: «Я не понимаю, что ты хочешь мне сказать. Ты улыбаешься и при этом говоришь, что тебе плохо. Что ты имеешь в виду?» На что я могу ответить: «Я не хотела тебе навязываться».

Давайте представим, какими могут быть результаты, если каждый из приведенных выше вариантов станет основой общения между двумя людьми.

### Я ужасно себя чувствую

Мне кажется, что в семье, где общение не ведет к откровенности и реальному отображению жизни, даже не двухуровневое, а прямое общение не приведет к любви и доверию.

Помните, что во время общения с людьми происходит гораздо больше, чем мы видим на поверхности. То, что мы видим, есть лишь небольшая часть айсберга. За вопросом: «Где ты был прошлой ночью?» может стоять: «Ты всегда злишь меня». Что-то случается и в самовосприятия каждого, и в том, как каждый воспринимает другого. Такое общение может привести к недоверию, снижению самооценки, утрате взаимности. Но может положить начало еще большей глубине и доверию.

Давайте подробнее рассмотрим указанные 4 типа преодоления стрессовых ситуаций в общении.

Во всех четырех случаях человек реагирует на опасность, но, не желая показать свою слабость, пытается скрыть ее следующим образом:

1. Заискивать, чтобы партнер не сердился.
2. Обвинять так, что партнер почувствует в вас силу.
3. Рассчитать все с конечной целью, чтобы окружающие поняли, что вы справились с угрозой, не причинив никому вреда. Попытка укрепить собственную самооценку, используя громкие слова.
4. Отвлечься и проигнорировать угрозу, вести себя так, будто ее и нет. Возможно, если вы будете продолжать такую линию поведения достаточно долго, угроза и вправду исчезнет.

Наш организм приспосабливается к нашей самооценке, осознаем мы это или нет. Если наша самооценка колеблется, организм тут же дает нам об этом знать.

С учетом этого, я придумала физические упражнения, которые помогут людям осознать процессы, происходящие в разных частях тела, очевидные для окружающих, но незаметные для них самих. Все, что я сделала, — это преувеличила и утрировала каждое вербальное и невербальное проявление таким образом, чтобы этого нельзя было не заметить.

Чтобы помочь прояснить реакции (все это мы проиграем в играх на развитие общения, описанных в следующей главе), я включила простую словесную схему с детальным описанием.

*Миротворец (заискивающий)*

Миротворец всегда говорит в заискивающем тоне, пытаясь угодить, извиняясь, со всем соглашаясь. Он человек, который всегда говорит «да». Он говорит так, будто не способен к самостоятельному действию или нужен кто-то, кто их одобрит. Позже вы поймете, что если поиграете эту роль хотя бы пять минут, почувствуете себя отвратительно, ощутите тошноту.

Чтобы принять на себя роль такого миротворца, нужно ощутить себя ничего не стоящим. Вам повезло уже за то, что вам позволяют поесть. Вы всем кругом должны и отвечаете за все, что происходит не так, как надо. Вы бы даже остановили дождь, если бы додумались как, но ведь у вас нет даже мозгов. Естественно, вы соглашаетесь с любой критикой в свой адрес. Вы благодарны уже за то, что кто-то говорит с вами, неважно, что и как вам говорят. Вы даже не подумаете попросить что-то для себя. В конце концов, кто вы

такой, чтобы просить. Кроме того, если вы будете себя хорошо вести, то все придет само.

Так старайтесь быть приторным подхалимом, насколько это возможно. Представьте себе, что вы стоите на полу на одном колене, немного качаясь из стороны в сторону, подняв одну руку, как будто прося милостыню. Пусть голова будет задрана вверх, так что очень скоро у вас заболит шея, вы почувствуете напряжение в глазах и заметите, как у вас начнется головная боль.

Ваш голос в таком положении будет хныкающим и тонким, поскольку вам просто не хватит воздуха, чтобы говорить нормально. Вы согласитесь со всем: неважно, что вы при этом подумаете или почувствуете. Поведение миротворца предполагает именно такую реакцию.

*Обвинитель*

Обвинитель — это человек, который всюду находит вину, диктатор, босс. Он — главный и, кажется, говорит: «Если бы не ты, все было бы хорошо». Физически он находится в постоянном напряжении, в то время как кровяное давление постоянно растет. Его голос резкий, жесткий и часто громкий.

Чтобы быть хорошим обвинителем, нужно быть максимально громким, грубым и безапелляционным. Обрубать всех и вся.

Обвинитель постоянно указывает на кого-то обвиняющим пальцем и начинает все свои высказывания со слов: «Ты всегда» или «Ты никогда»; «Почему ты всегда» или «Почему ты никогда» и т. д. Не беспокойтесь об ответе на эти риторические вопросы, они не важны. Все, что хочет обвинитель, — это только установить свой авторитет, его совсем не интересует реальное положение дел.

Знаете вы или нет, но когда вы обвиняете, то отрывисто дышите или глотаете воздух, так как ваши связки напряжены. Вы когда-нибудь видели настоящего первосортного обвинителя? У такого глаза навыкате, на шее вздуваются вены, ноздри раздуваются, он постепенно краснеет, его голос гремит, заставляя пригибаться окружающих. Представьте себе, что вы стоите, уперев одну руку в бок, а другую вытянув вперед с указующим перстом. Ваше лицо напряжено, губы сжаты, ноздри расширены, вы кричите, поминаете всех недобрым словом и критикуете несчастных, кого угораздило родиться на этой грешной земле. Ваша поза обвинителя выглядит примерно так.

При этом вы чувствуете, что не представляете собой ничего особенного, но понимаете, что можете на что-то рассчитывать, если заполучаете кого-то, кто согласен вам подчиняться.

*Расчетливый (компьютер)*

Представитель этого типа очень правильный, уравновешенный, никогда не демонстрирующий своих чувств. Он спокоен, бесстрастен и собран. Его можно сравнить с компьютером или словарем. Тело его сухое, холодное и как будто состоящее из отдельных сборных частей. Голос монотонный, в употреблении слова в основном абстрактного значения.

Когда вы берете на себя такую роль, используйте в речи самые длинные слова, какие знаете, даже если вы не уверены в их значении. По крайней мере, речь будет производить впечатление умной. Все равно все перестанут слушать вас сразу после вступления. Чтобы побывать на месте такого человека, представьте, что ваш позвоночник — это длинный, тяжелый стальной стержень, идущий от основания шеи до ягодиц, кроме того, на шее у вас металлический обруч шириной 25 сантиметров. Держите все в себе, будьте как можно менее эмоциональны, особенно обратите внимание на рот. Вам придется как следует постараться, чтобы удержать свои руки от жестикуляции, но вы должны это сделать.

В этой роли ваш голос теряет живость, поскольку вы не выражаете никаких чувств. Ваш мозг сосредоточен на том, чтобы не двигаться, в то время как вы заняты в основном подбором слов. И, наконец, вы не должны допустить ни единой ошибки. Как ни печально, но это идеальная цель многих людей. «Говорите верные слова, не показывайте своих чувств, не

обращайте внимания на окружающих». Поза такого расчетливого человека выглядит примерно так:

*Отвлекающийся (сбитый с толку)*

Что бы ни делал такой человек, это неуместно и не связано со словами и поступками окружающих. Он отвечает на заданные вопросы неопределенно. Его внутреннее ощущение — постоянное головокружение. Его голос похож на песню со словами, но без музыки. Человек ходит без всякой цели из стороны в сторону, поскольку полностью рассредоточен.

Войдя в роль такого человека, представьте себя волчком, который крутится, как веретено, но никогда не знает, где остановка. И даже достигнув ее, он не осознает этого. Вы слишком заняты самим процессом артикуляции, движениями тела, рук и ног, говорите невпопад. Не реагируете на вопросы, теряете мысль, затем находите, но уже другую. Ваша одежда неопрятна, шнурки развязаны.

Представьте, что ваше тело движется сразу в нескольких направлениях. Сдвиньте свои колени так, чтобы они были подчеркнуто вогнуты внутрь. Вы получите откляченный зад, плечи сгорбятся, а руками вы будете размахивать в разные стороны.

Поначалу такая роль покажется спасением, но через несколько минут исполнения у вас появится чувство ужасного одиночества и бесцельности, но если вы будете быстро двигаться, то не заметите этого. Вы будете выглядеть так:

В качестве практики попробуйте побыть поочередно во всех четырех описанных позах и прислушайтесь к своим чувствам. Большинство людей не осознает реакции своего организма, и вы поначалу будете заняты мыслями, а не чувствами. Но продолжайте сохранять позу, и вы заметите те ощущения, которые испытывали до этого уже сто раз. Когда вы вернетесь в исходное положение и расслабитесь, то поймете, что ваши внутренние ощущения изменились.

Мне кажется, что эти модели общения приобретаются еще в раннем детстве. Когда ребенок, оказавшись в сложном, угрожающем опасностями мире, ищет свой путь, он использует ту или иную из этих моделей общения. Через некоторое время он уже не способен различить, что из его проявлений есть реакция на внешние воздействия, а что — связано с самооценкой или личностью.

Использование любой из этих четырех моделей общения есть лишь очередная грань низкой самооценки. Взаимоотношения, преобладающие в нашем обществе, также способствуют использованию этих моделей, усвоенных нами еще в детстве.

«Не навязывайся; просить о чем-то для себя — эгоизм» — это способствует формированию человека заискивающего.

«Не позволяй себя обидеть, не будь трусом» — это формирует человека обвиняющего.

«Не будь таким серьезным. Будь что будет» — это формирует человека отвлекающегося.

У вас может возникнуть вполне закономерный вопрос, есть ли возможность избежать этих четырех калечащих моделей. Конечно, есть. Есть и пятый тип, который я назвала *уравновешенным или гибким* . В этой модели слова соответствуют жестам, позе и тону. Взаимоотношения просты, свободны и честны, и есть лишь небольшие опасности для самоуважения. Эта модель не предполагает обвинения, она не требует прикрываться расчетами или пребывать в вечном движении.

Из пяти вариантов, только избрав гибкую модель поведения, можно обходиться без ссор, перестать быть безразличным и выстраивать отношения с людьми. И если такая модель кажется вам чересчур идеальной, то заверю вас, что вы можете так же заискивать при необходимости, обвинять, если вам так нравится, уходить в демагогию или отвлекаться от происходящего. Разница здесь заключается в том, что вы будете знать, что делаете, а потому

— нести ответственность за последствия своих действий.

Если вы в рамках такой модели извиняетесь, то в том случае, когда вы допустили промах, сами того не желая. Вы извиняетесь за поступок, а не за свое существование. Есть моменты, когда вам приходится критиковать и оценивать чужие поступки. Когда вы это делаете, сообразуясь с уравновешенной моделью поведения, вы критикуете поступки, а не человека, и при этом обычно предполагаете лучшую альтернативу действий. Читаете ли вы лекции, консультируете или инструктируете кого-то — одним словом, когда вы заняты в процессах, где необходимо точно выражаться, если вы придерживаетесь при этом уравновешенной модели общения, то не скрываете свои чувства, свободно двигаетесь, и это не мешает вашим рабочим процессам. Вы ведете себя не как машина, а как живой организм. Я обращаю на это внимание, так как многие люди, которые зарабатывают на жизнь интеллектуальным трудом, — ученые, математики, бухгалтеры, учителя и врачи — ведут себя, как машины, и выдают ответы, наподобие компьютеров. Кроме того, когда вам необходимо что-то выяснить, и при этом вы пользуетесь уравновешенной моделью общения, можно прямо говорить, что вам нужно, а не ходить вокруг да около.

Такая модель поведения уместна везде. Если человек с уравновешивающей моделью поведения говорит: «Ты мне нравишься», у него мягкий голос, и он говорит это, глядя в глаза. Если же он говорит: «Ты меня ужасно рассердил» — его лицо напряжено и голос резок. Информация прямая и цельная.

Второй аспект уравновешенной позиции заключается в том, что она отражает состояние человека в данный конкретный момент времени, в отличие, например, от позиции обвинителя, который обвиняет и чувствует себя беспомощным, изображая злого, или обиженным, играя храбреца.

Третий аспект такой позиции состоит в ее целостности — ее сложно разбить на части. Здесь на виду и движения, и мысли, и чувства в отличие от расчетливого типа, где нельзя заметить ничего, кроме едва шевелящихся губ.

Человек с такой позицией олицетворяет собой гармоничность, жизненность, гибкость, открытость и то, что я называю *колоритность* . Вы доверяете ему. Вы знаете, на что вы можете рассчитывать, и при этом хорошо себя чувствуете. Эта позиция целостности и свободы движений — единственно возможная позиция в нормальной жизни.

А теперь, чтобы помочь вам лучше разобраться в этих позициях и способах их различения, я представляю вам 5 типов извинения и, соответственно, 5 способов общения.

Это также поможет вам в играх, которые описаны в следующей главе. Представим, что я только что задела вашу руку.

*Миротворец* (опустив глаза, теребя руки): «Пожалуйста, простите меня, я просто неуклюжий дурак».

*Обвинитель* : «Господи, я задел вашу руку. В следующий раз убирайте руки вовремя».

*Расчетливый* : «Я вынужден принести извинения. Я нечаянно задел вашу руку, проходя мимо. Если есть какие-то повреждения, свяжитесь с моим адвокатом».

*Отвлекающийся* (глядя в сторону): «Ха-ха, какой-то сумасшедший, кто-то его толкнул».

*Уравновешенный* (глядя в глаза): «Я толкнул вас. Простите, пожалуйста, вам больно?»

Давайте рассмотрим еще одну ситуацию. Я ваш отец, а вы мой сын, и вы сделали что-то не так.

*Миротворец* (входит в комнату, отводит глаза, говорит тихо): «Я, н-м, ну, э-э, Джим, извини, все в порядке, пообещай, что не расстроишься. Ну, у тебя, конечно, все в порядке, но, может, ты в состоянии немножко поправить дела? Ну, совсем чуть-чуть, а?»

Обвинитель: «Господи, боже мой, ты хоть что-нибудь вообще понимаешь?»

*Расчетливый* : «Мы проводили исследование эффективности нашей семьи и обнаружили, что в комнате, за которую отвечаешь ты, качество жизни начинает падать. У тебя есть какие-то комментарии?»

*Отвлекающийся* (разговаривая с другим своим сыном, стоящим рядом с Джимом):

«Скажи, Арнольд, а у тебя в комнате так же, как у Джима? Нет, нет, ничего. Я тут просто по дому гуляю. Скажи Джиму, чтобы зашел к матери перед сном».

*Уравновешенный* : «Джим, комната у тебя не в порядке. Ты не убирал постель со вчерашнего дня. Давай разберемся, что происходит».

Очень непросто отбросить старые привычки и стать гибким, уравновешенным человеком. А чтобы понять, как достичь этой цели, нужно выяснить, что вам мешает стать более гибким.

Мы безумно боимся быть отвергнутыми, а потому имеем обыкновение воздействовать на себя таким образом:

1. Я могу допустить ошибку.
2. А вдруг кому-то не понравится то, что я делаю.
3. Меня будут критиковать.
4. Я могу произвести неверное впечатление.
5. Он подумает про меня что-нибудь нехорошее.
6. Обо мне могут подумать, что я несовершенен.
7. Он может уйти от меня.

Если вы замените эти утверждения следующими ответами, то достигнете реального личностного роста:

1. Не ошибается тот, кто ничего не делает.
2. Нет сомнений, что всегда найдется кто-то, кому не понравится то, что я делаю. У всех разные вкусы.
3. Да, кто-нибудь подвергнет меня критике, но я ведь и правда не без недостатков, немного критики никогда не повредит.
4. Конечно! Каждый раз, когда я нахожусь рядом с каким-то человеком, говорю с ним, перебиваю его, он, так или иначе, выносит некоторые суждения на мой счет.
5. Да, он может обо мне подумать нехорошо. Я могу это пережить? Иногда я, может, и не очень хорош. Иногда кто-нибудь меня опережает. Все люди разные.
6. Чем совершеннее я стараюсь быть, тем больше недостатков я в себе найду.
7. Вот он уходит, может, оно и к лучшему, и я это переживу.

Такое отношение позволяет вам твердо стоять на ногах. Это будет непросто и небезболезненно, но так вы сможете понять, в какую сторону вам двигаться.

Не хочу показаться легкомысленной, но мне действительно кажется, что те барьеры, которые мы себе выстраиваем и из-за которых нередко снижается наша самооценка, похожи на бурю в стакане воды. Один из способов преодоления таких барьеров — задать себе вопрос: «Останусь ли я жива, если все эти страхи воплотятся в жизни?» Если сможете ответить: «Да», значит все в порядке, и у вас действительно нет никаких проблем.

Я никогда не забуду тот день, когда мне открылось, что меня не одну волнуют все эти проблемы. Многие годы мне казалось, что я в этом одинока, и мне хотелось обмануть окружающих, скрывая свои страхи. Я боялась, что кто-нибудь догадается. На самом же деле во всем этом нет ничего страшного. Мы все испытываем похожие внутренние страхи.

Сейчас вы уже понимаете, что уравновешенный тип общения — это не панацея от всех бед, но он, по крайней мере, дает вам возможность гармоничного общения с людьми.

Это подразумевает ваше право соглашаться, если вы действительно согласны, а не потому, что обязаны, возражать, если вы не согласны, а не потому, что вам это выгодно, свободно выражать свои мысли и менять жизненные направления потому, что вам этого хочется, и вы испытываете потребность, а не потому, что боитесь попасть в ловушку.

Преимущество этого типа общения в том, что вы можете жить как гармоничная личность в мире с сердцем и разумом, с чувствами и телом.

Быть гибким человеком — значит быть прямым, ответственным, честным, не бояться открыться людям до конца, быть компетентным, творческим, уметь решать проблемы. Остальные типы общения предполагают согласительную прямоту, обязательства, связанные исключительно с выгодой, нечестность, одиночество, претензии на компетентность, состояние психологического зажима и постоянное напряженное решение мнимых проблем.

Чтобы перейти к этой модели общения, необходимо мужество, храбрость, новые навыки и убеждения.

К сожалению, общество не стимулирует этот способ общения. Истинной честности и прямоты мало. Но когда люди набираются смелости и пробуют общаться таким образом, барьеры непонимания рушатся.

Я пришла к этому выводу не через религию и не через философию. Я пришла к нему трудным путем проб и ошибок, пытаясь помочь людям решать серьезные жизненные проблемы. Люди могут понять себя, только если обратятся к сердцу, чувствам, разуму, что неизбежно ведет к пониманию собственной души, а затем и к обретению человечности. Только после этого они выражают себя как целостные личности, а это, в свою очередь, повышает их самооценку и дает гармоничные отношения и благоприятное решение проблем.

Ничего из вышеперечисленного невозможно достичь, если придерживаться четырех вредоносных моделей поведения. Я поняла это случайно, проследив путь, по которой движется воспитание личности в семье, а затем в обществе.

Самое печальное, что эти 4 модели получили наибольшее распространение в обществе, и большинство людей не видят альтернативы.

Положившись на свой опыт, я составила небольшой подсчет на тему: «Чего ожидать от незнакомых людей при встрече?». 50 % скажут вам «да» вне зависимости от своих мыслей и чувств (миротворцы), 30 % скажут «нет» независимо от того, что они чувствуют и думают (обвинители), 15 % скажут «ни да, ни нет» и даже не намекнут на свои чувства (расчетливые), 0,5 % будут вести себя так, будто ответов «да» и «нет» не существует. Остается лишь 4,5 %, которые ответят искренне. Коллеги считают меня оптимисткой и говорят, что такого ответа можно дождаться лишь от 1 %.

Учтите — это не точное научное исследование, а лишь гипотеза. Попросту говоря, создается впечатление, что мы — скопище трусливых обманщиков, которые играют друг с другом в опасные игры. Но я сделаю более решительное заявление: если вы хотите заболеть, потерять связь с окружающим миром, забудьте про все, сделайте себя немым, слепым и глухим и положитесь на эти 4 уродливые модели общения.

Я очень хорошо понимаю, о чем пишу. Мой опыт говорит мне, что чувства изоляции, беспомощности, отсутствие любви, низкая самооценка, некомпетентность и есть основные проблемы этого мира. Одни модели общения подпитывают эти чувства, а другие могут их изменить. Моя задача в этой главе — поведать всем о существовании гибкого типа поведения таким образом, чтобы люди узнали о нем все необходимое и воспользовались им.

Мне бы хотелось, чтобы каждый человек ценил и уважал себя, чувствовал свою целостность, творческий потенциал, компетентность, красоту, здоровье, силу и любовь.

Я несколько преувеличила характеристики четырех моделей общения, чтобы сделать очевидными их особенности, поэтому они могут показаться карикатурными, но это ничего не меняет, и я подчеркиваю еще раз, что они убивают человечность во взаимоотношениях.

В следующей главе вы познакомитесь с играми, которые я придумала, чтобы вы лучше узнали эти типы общения. Очень быстро вы почувствуете (даже физически), насколько они тяжелы для вашего организма, ощутите недоверие, которое выстраивается с их помощью, разочарование и часто ужасные последствия, которые за всем этим стоят.

## 5. Игры для развития общения

Теперь мы, наконец, готовы играть. Я буду подробно описывать игры, поскольку надеюсь, что вам хватит смелости и любопытства, чтобы в них поиграть основательно.

Вам известно, что читать о чем-то, делать или наблюдать что-то — очень разные вещи. Мне бы хотелось, чтобы вы попробовали и то, и другое, и третье — сначала прочитали об играх, затем проиграли их, а потом понаблюдали за кем-то, кто в них играет. Каждый из этих видов деятельности внесет что-то новое в ваше понимание проблемы общения.

Вы можете почитать что-нибудь о плавании, посмотреть, как плавают другие, но вы не поймете, что же это такое, пока не нырнете в воду сами.

Я познакомила с этими играми тысячи людей: начиная от дошкольников (которые называют их домашними играми) и заканчивая взрослыми — бизнесменами, священниками, медработниками, рабочими предприятий и сотнями семей. Я еще не встретила ни одного человека, который не смог бы в них играть. Были люди, которые отказывались, но мне кажется, они просто боялись попробовать сыграть.

Может показаться странным, но люди догадываются, о чем говорить, едва познакомившись с игрой. Для меня этот факт стал подтверждением того, что мои игры отражают реальные взаимоотношения, которые встречаются в семье каждого из нас и в обществе, где все мы сосуществуем. Вне зависимости от экономического статуса, возраста, расы, пола, национальности или религии всем известен язык, на котором следует общаться в игре. Может показаться нескромным, но я благодарна себе за создание этих игр. Они вернули мне широту видения, когда я временно потеряла ее, и, безусловно, они способствуют росту. Возможно, вы обретете с их помощью нечто схожее.

Я настоятельно рекомендую вам играть. Вы даже представить себе не можете, насколько будете удивлены тем, что узнаете о себе и других членах своей семьи, а также о системе внутрисемейных отношений.

Поиграв в эти игры, большинство игроков заметили, что им открылись новые уровни отношений. Я знаю, что каждый раз, играя в них, я узнаю что-то новое. Итак, вперед!

Кроме обучения и личностного роста, эти игры изрядно повеселят вас.

*Для начала давайте сыграем втроем, а остальные будут смотреть на эту тройку. За основу я принимаю триаду, поскольку таков костяк любой семьи (мама, папа и ребенок). Там приобретаются основные модели общения. Играть могут любые три члена вашей семьи, но я предлагаю начать со старших детей. Детям должно быть не меньше трех лет.*

*Итак, в первую триаду может входить муж, жена и старший ребенок. Чтобы действительно понять, что происходит у вас в семье, я предлагаю вам проиграть все возможные варианты триад. Если вас в семье пятеро, триады будут следующими:*

*Муж, жена и первый ребенок.*
*Муж, жена и второй ребенок.*
*Муж, жена и третий ребенок.*
*Отец, первый ребенок и второй ребенок.*
*Отец, второй ребенок и третий ребенок.*
*Отец, первый ребенок и третий ребенок.*
*Мать, первый ребенок и второй ребенок.*
*Мать, второй ребенок и третий ребенок.*
*Мать, первый ребенок и третий ребенок.*
*Первый, второй и третий ребенок.*

*У вас получилось 10 триад, и игра займет от трех до четырех часов. Не торопитесь! Если вы обнаружите, что это дает определенные позитивные результаты, воспользуйтесь ими. Не спешите! У вас впереди много времени.*

*Если у вас есть диктофон или видеокамера, воспользуйтесь ими, а затем прослушайте или просмотрите записи, будьте готовы к сюрпризам.*

*Ну, хорошо, давайте начнем. У нас есть трое игроков. Сядьте на стулья рядом, придумайте себе новые имена и фамилии. Громко представьте свое новое имя. Как показывает практика, обучение идет более успешно, когда люди меняют имена.*

*Возможно, вам придется перечитать главу, где даны описания разных моделей общения: миротворец, обвиняющий, отвлекающийся, расчетливый и уравновешенный.*

*Каждый избирает свой способ общения. Например, один из вас обвиняет, другой примиряет, третий тоже обвиняет. Затем можно поменяться ролями.*

*Вот наиболее часто встречающиеся комбинации.*

*1-й участник — 2-й участник — 3-й участник*
*обвиняющий — миротворец — обвиняющий*
*миротворец — обвиняющий — миротворец*
*обвиняющий — обвиняющий — миротворец*
*расчетливый — обвиняющий — отвлекающийся*
*обвиняющий — расчетливый — отвлекающийся*
*расчетливый — расчетливый — обвиняющий*
*отвлекающийся — расчетливый — миротворец*
*расчетливый — отвлекающийся — обвиняющий*
*миротворец — миротворец — отвлекающийся*
*миротворец — миротворец — отвлекающийся*

*Проигрывая эти комбинации, вы создадите ситуацию, которая покажется вам знакомой.*

*Итак, каждый из вас выбрал определенную модель поведения, теперь нужно представить свой выбор партнерам и занять соответствующее положение. Вспомните описанные ранее позы, характерные для каждой из моделей. На рисунке показана композиция этих поз.*

*А теперь займите ваши позиции и постойте так с минуту. Пока вы будете стоять, попытайтесь осознать, как вы ощущаете себя и окружающих. Затем сядьте и примите те же позы, но уже беседуя.*

Вот пример такой беседы.

Сэм ( *отец-муж* ) — ( *обвиняющий* ): Почему ты не спланировала наш отпуск?

Эльза ( *мать-жена* ) — ( *обвиняющая* ): Что ты кричишь? У тебя времени столько же, сколько у меня.

Карл ( *сын* ) — ( *обвиняющий* ): Да замолчите же. Всегда вы кричите, я все равно не поеду, ни в какой отпуск.

Сэм ( *обвиняющий* ): Замолчи, я здесь устанавливаю правила.

Эльза ( *обвиняющая* ): Кто бы говорил. Кроме того, молодой человек, не суйте свой нос, куда не следует.

или

Сэм ( *миротворец* ): Куда бы ты хотела поехать, дорогая?

Эльза ( *сверхрасчетливая* ): В последнем номере «Женского дня» советуют в отпуске менять ритм жизни.

Сэм ( *миротворец* ): Будем делать все, что ты захочешь, дорогая.

Карл ( *миротворец* ): Мам, ты всегда хорошо планируешь наши каникулы.

Эльза ( *сверхрасчетливая* ): Хорошо, утром же я напишу план.

*Поставьте таймер на 5 минут. Если у вас в семье есть какой-нибудь актуальный на данный момент конфликт, пусть он станет темой вашей беседы. Если у вас нет такой ситуации, попытайтесь спланировать что-то совместно — ужин, отпуск или что-нибудь еще. Не бойтесь переигрывать. Когда зазвенит таймер, остановитесь, даже если вы на середине предложения. Быстро сядьте, закройте глаза и дайте себе возможность*

*осознать свое дыхание, мысли, ощущения, состояние организма и ваши чувства к партнерам по игре.*

*Попробуйте представить, что было бы, если бы ваша семья постоянно общалась таким образом.*

*Возможно, у вас подскочит давление, вы вспотеете или почувствуете боли в различных местах. Просто расслабьтесь, не открывая глаз, подвигайтесь немного, чтобы освободить мышцы, если у вас есть такая потребность. Теперь мысленно освободитесь от имени, которое вы присвоили себе в игре, и быстро, про себя произнесите свое настоящее имя. Медленно откройте глаза и расскажите своим партнерам о своих переживаниях во время игры. Что на самом деле происходило? Что у вас были за мысли? Какие чувства вы испытывали? Что из вашего прошлого и настоящего вам вспомнилось? Каковы были ваши физические ощущения? Расскажите, что вы чувствовали по отношению к своим партнерам по игре?*

Теперь вы, вероятно, понимаете, что от выбранной вами модели поведения зависит способ планирования или разрешения конфликтов. Если вы используете другую модель, то и результат будет иным.

Наиболее болезненная и неприятная особенность таких игр заключается в том, что некоторые комбинации слишком похожи на реальную ситуацию. Такие игры могут разбудить воспоминания о вашем детстве, когда вы жили с родителями. Если так и случилось, отнеситесь к этому как к открытию, а не как к палке для самоистязания. Не стоит уверять себя, что глупы вы или они, нужно просто использовать новые знания как платформу для продвижения вперед.

*Попробуйте еще раз поменять модели общения. Вы также можете поэкспериментировать, меняя роли. Мужчина, игравший отца, сейчас может сыграть роль сына.*

*После окончания каждой игры не жалейте времени на обсуждение своих ощущений с партнерами. Затем опять выберите себе роли, установите таймер и начинайте новую игру.*

*Возможно, вам будет неприятно делиться своими внутренними переживаниями, но общаться станет легче, когда вы выразите свой дискомфорт в речи. Вы также обнаружите, что говорите о своем внутреннем мире другим голосом. Таким образом, вы приближаетесь к гибкой модели общения.*

Когда люди начинают играть в эти игры, они часто противятся тому, что приходится открыто делать то, что обычно они предпочитают скрывать. Мужчин, например, коробит от одной мысли о заискивающе-примиряющем стиле общения. Женщинам не нравится обвиняющий стиль, так как им не хочется быть скандалистками.

Вы многому научитесь, если хорошенько вживетесь в роли. Помните, вам выбирать: сотрется из вашего репертуара то, что вам не нравится, или нет.

Если вы женщина и не хотите быть скандалисткой, если вы пытаетесь справиться с этим, никогда не позволяя себе скандалить, вам нужно иметь железную руку, чтобы управлять собой. Эта рука не может вечно находиться в напряжении, рано или поздно вам придется ее расслабить. И тогда держитесь! На волю вырвется скандалистка. Совсем не так, когда в любой момент времени вы выбираете поведение. Должным образом воспитанная скандальность превращается в здоровую агрессию, без которой не обходится ни одна женщина. Кого бы вы, например, хотели иметь — трех голодных собак, постоянно вырывающихся из своей клетки с толстыми железными прутьями, или трех спокойных, откормленных собак, которые приходят по первому зову? Если вы забудете закрыть дверь клетки с голодными собаками, они выбегут и, наверно, просто разорвут вас на куски. Сытые собаки, если открыть дверь их клетки, просто убегут и вас не тронут.

Итак, вы имеете склонность к скандальности. Примите ее, осознайте и относитесь к ней

как к части себя. Любите ее и поставьте ее в один ряд с другими эмоциями. Поступайте так со всеми гранями вашего «я»: приятными и не очень. Одна черта характера никогда не перевесит остальные против вашей воли, вы всегда можете влиять на нее и, в конце концов, будете все меньше и меньше пользоваться ею, а затем поступите с ней, как со старым, вышедшим из моды платьем: перешьете его для своей дочери, выбросите или приспособите как тряпку для пыли.

Если вы будете стараться скрыть или обуздать свои наклонности, ничего хорошего из этого не выйдет — они просто будут действовать за вашей спиной.

Если вы мужчина и опасаетесь показаться робким, то вместо этого пытаетесь быть злым и грубым. В принципе, у вас то же положение, что и у женщины, боящейся прослыть скандальной. Эта грань вашего характера также всегда будет вас подстерегать. Если немного поработать над робостью, изменить ее форму, она превратится в нежность, необходимую вам как мужчине, позволит сохранить ваше тело в хорошей здоровой форме, любить жену и детей, поддерживать теплые отношения с коллегами. Развитие вашей нежности не предполагает искоренения грубости — без нее вам не обойтись. Вы должны в равной степени обладать этими качествами, чтобы не было крена ни в одну из сторон.

Когда человек начинает принимать качества своего характера, это позволяет развить чувство юмора и сделать правильный выбор. Он станет спокойней относиться к своим недостаткам и, таким образом, сможет использовать их во благо.

Поскольку ни один из нас не знает себя до конца, следующие игры направлены на развитие чувства перспективы. Многие семьи рассказывали мне, что, когда они сознавали, что есть проблема, то садились играть в эти игры, чтобы понять, как можно заставить имеющиеся ресурсы работать на них.

Вот одна из игр, которая может быть полезной.

*В эту игру играют всей семьей. Вы уже представляете себе, что это за игры, и знаете, как себя вести.*

*Опять смените имена. Затем выберите себе модель поведения, но не говорите об этом окружающим. Опять попытайтесь что-нибудь спланировать. Поставьте таймер на 30 минут и включите магнитофон, если он у вас есть. Как только почувствуете себя некомфортно, смените роли.*

*Если вы были миротворцем, станьте, например, обвинителем. Играйте эту роль, пока вновь не станете испытывать неудобство. После этого подробно расскажите своим партнерам, что вы думали и чувствовали по отношению к ним. Вы почувствуете дискомфорт задолго до истечения 30 минут, а облегчение придет к вам лишь тогда, когда вы сможете свободно рассказать о своих чувствах. Это вновь приведет вас к уравновешенной модели поведения.*

В результате тщательного изучения таких игр человек понимает, что он намного талантливее, чем считал раньше. Каждый может развить в себе талант, играя различные роли. К вам приходит понимание того, что вместо одной возможности у вас четыре или пять, и вы можете выбрать любую из них. Это повышает уровень вашей самооценки.

Скажите себе: «Я могу быть миротворцем, обвинителем, расчетливым, отрешенным и гибким. Выбирать мне. И я, Вирджиния, выбираю гибкую модель». Эта модель наиболее приемлема, но ей, как вы все сейчас, должно быть, понимаете, труднее всего научиться.

Научиться извиняться без заискивания, возражать, не обвиняя, быть разумным, при этом не становясь скучным и бесчеловечным, менять тему разговора, не отвлекаясь, — все это даст вам огромное личное удовлетворение, уменьшит внутреннюю боль, — вы получите массу возможностей для роста и построения здоровых отношений с окружающими, не говоря уже о том, что при этом будет сделано множество открытий. С другой стороны, если я сама выберу любую из оставшихся моделей, я смогу взять на себя ответственность за последствия и сознательно принять ту боль, которая за этим последует.

Вы почувствовали утомление в процессе игры? Обычные боли, такие, как головная боль, боль в спине, повышенное или пониженное кровяное давление, трудности с

пищеварением, можно понять, если воспринимать их как результат нашего общения.

Вы можете реально представить, как мало было бы возможностей для роста и установления нормальных отношений, если бы существовало только четыре модели поведения? Взаимоотношения зашли бы в тупик!

Если у вас есть какие-то личные проблемы, вас преследуют неудачи, то как результат негативных эмоций появляется чувство безнадежности. При этом вас неудержимо тянет заболеть, завести любовника, совершить самоубийство или даже убийство. Вас остановит лишь жесткий самоконтроль. Но если даже вы истратите на него все силы, то умрете преждевременно. Подробнее о контроле я расскажу в следующей главе.

Практически каждый человек, сталкивающийся в жизни с серьезными проблемами (школьные неурядицы, алкоголизм, период взросления), выбирает одну из четырех губительных моделей общения. Но я еще не встречала ни одного человека, которому удалось успешно решить проблемы с помощью этих моделей. Я уже не раз подчеркивала, что все эти модели обусловлены низкой самооценкой, поэтому моя основная задача — помочь вам найти стимул для ее повышения.

Сейчас я продемонстрирую вам, как ваша самооценка связана с общением, потом можно будет легко проследить, как она влияет на поступки. Это чем-то похоже на карусель. Начнем с того, что у меня низкая самооценка, я не умею общаться, чувствую себя плохо, — это отражается на моем поведении и т. д.

Рассмотрим простой пример. Вы с утра встали не с той ноги. Вам нужно идти на работу, где придется встретиться с шефом, которому, как вам кажется, вы не нравитесь. Но вы считаете, что никто не должен знать об этих страхах. Жена замечает ваше недовольное лицо и интересуется, что случилось. Вы холодно отвечаете, что ничего; торопитесь уйти, не поцеловав жену на прощанье и даже не сказав «до свидания». Вы и не подозреваете, как ваше поведение ранит ее.

Но она чувствует, что вы грубы, и планирует возмездие. Вернувшись вечером домой, вы находите записку, что она поехала навестить маму. Вы едите холодный ужин, а когда она, наконец, возвращается, то игнорирует ваше предложение пойти спать, говоря, что ей нужно гладить и т. д.

Все 4 модели предполагают, что один человек отдает другому право делать выбор за него, то есть его судьбу вершат посторонние люди и некие обстоятельства, но при этом считает, что не имеет возможности как-то влиять на происходящее. В этом случае очень просто жаловаться на жизнь и невезение. Эти эксперименты должны были показать вам, что каждый человек наделяет партнера гипертрофированными чертами характера: обвинитель видит миротворца еще более заискивающим, а миротворец видит обвинителя еще более обвиняющим. Это и есть начало так называемой закрытой системы, которую мы обсудим позже.

Общаясь таким способом несколько лет, вы начинаете считать свое существование отравленным, а мир испорченным и невыносимым, вы перестаете расти и начинаете медленно умирать.

Важно осознавать, какую власть имеют такого рода модели над окружающими людьми:

Миротворческая модель пробуждает чувство вины.

Обвиняющая модель — чувство страха.

Расчетливая модель — провоцирует зависть.

Отвлекающаяся модель вызывает желание дурачиться.

Таким образом:

Если я пробуждаю чувство вины, вы можете меня пожалеть.

Если страх, вы можете подчиняться мне.

Если зависть, вы будете стараться быть похожим на меня.

Если я пробуждаю стремление к веселью, вы будете лишь терпеть меня.

Во всяком случае, вы не будете любить меня и доверять мне, а ведь именно любовь и доверие ведут к установлению гармоничных отношений.

Мне кажется, сейчас нам нужно подробно обсудить чувства. Я встречала много людей, которые никого не допускали к своим чувствам либо из-за того, что не знали, как это делать, либо потому, что боялись. А вы можете поделиться своими чувствами?

Кроме того, нельзя забывать о том, что чтобы успешно скрывать свои чувства, это нужно делать умеючи, а большинство людей таким навыком не обладают. Они в большинстве случаев похожи на страусов, которые прячут голову в песок. Им кажется, что они надежно укрыты, но это не так. Человек, который постоянно обманывает себя и окружающих, часто сталкивается с предательством.

Конечно, есть способы спрятаться, если вы уверены, что это необходимо. Вы можете держать свое тело в большом черном ящике с узкой щелью для глаз, говорить ровным, монотонным голосом. Это, конечно, нельзя назвать жизнью, но спрятаны вы будете надежно.

Выполняя несложные упражнения, описанные в предыдущей главе, вы могли убедиться, что спрятать свои чувства гораздо легче, когда стоишь к собеседнику спиной. Он не видит вас и не очень хорошо слышит, а, следовательно, не разглядит и ваши чувства. Можно не показать своих чувств, если отойти на 9—10 метров или расположить что-то между вами — стол или другого человека. Во многих семьях супружеские пары часто используют для этой цели детей.

Но будьте уверены, если человек попытается скрыть свои чувства (особенно если они сильны), его выдадут поза или мимика. В итоге такого человека будут воспринимать как лгуна или как лицемера.

Все 4 модели, с которыми мы экспериментировали, способны скрыть или замаскировать любой оттенок вашего «я». Возможно, вы поступаете так уже давно и сами не осознаете этого. Вы искренне считаете, что это и есть общение и ничего лучше вы еще не встречали.

Придерживаясь миротворческой модели, вы отказываетесь от самовыражения. Обвинительная модель побуждает вас скрывать острую необходимость в партнере. Расчетливый прячет потребность в эмоциональном контакте с собой и другими. Отвлекающийся игнорирует аналогичные потребности, а также скрывает вообще какую-то связь со временем, пространством или целями. Это и есть щиты, за которыми люди прячутся, чтобы их не обидели. Очень важно убедить их в том, что выражать свои чувства вполне безопасно. На 90 % это работа психотерапевта, а остальные 10 % — забота самого человека. Он должен понять себя и поверить, что делиться своими чувствами совсем не страшно.

Как показывает мой опыт, люди, которые не могут или не хотят демонстрировать свои чувства, обычно очень одиноки, даже если по их поведению этого не скажешь. Большинство из этих людей были обижены в детстве или испытывали недостаток внимания. Они скрывают свои чувства, чтобы их опять не обидели. Изменить эту установку поможет время, терпеливый, любящий человек рядом и новые знания. Но даже при наличии всех этих факторов не удается преодолеть барьер, если человек сам не осознает необходимость такой перемены.

С другой стороны, что-то, конечно, необходимо скрывать. Есть ситуации, когда нет слов или просто не хочется делиться чувствами. В таких случаях вы можете открыто сказать: «Я не хочу говорить об этом» или: «Мне нечего сказать». Однако если сказать близкому человеку, что вы не хотите ему говорить о чем-то, это легко может его задеть. Если партнеры обговаривают право на личные переживания, они могут избежать подобных отрицательных эмоций. Важно, что вы открыто выражаете свое нежелание говорить о чем-то. Это и есть гибкая модель поведения. Если вы скажете: «Я не хочу говорить о том, что я сейчас думаю и чувствую», то это не будет означать, что вы скрываете свои чувства за щитами.

Конечно, очень трудно жить, когда от тебя постоянно ждут, чтобы ты выворачивался наизнанку. Вы должны сами решить, до какой степени вам это необходимо. Право на личные эмоции — часть высокой самооценки.

Что вы привыкли делать для сохранения своих эмоций? Как вы думаете, насколько хорошо они на вас работают?

Вернемся к вашим ощущениям во время игры. Если вы играли в нее серьезно, вас может удивить тот факт, что вы волновались, хотя и знали, что это всего лишь игра. Но такое волнение лишь подчеркивает, что ваши переживания действительно сильны.

Еще вы могли заметить, насколько утомляют эти игры. А может быть, вы не предполагали о наличии пятого способа общения и почти всегда чувствовали себя безнадежно уставшим и нелюбимым. Или эта усталость не только от тяжелой работы.

Вспомните, какую безнадежность и изолированность вы ощущали во время игры, независимо от того, как звучал ваш голос и что вы говорили. Вы заметили, как притупилось ваше зрение, слух, мышление?

Я считаю настоящей трагедией, что тысячи семей (из тех что я узнала) живут и общаются именно таким образом, потому что не умеют по-другому. Их существование тоскливо и бессмысленно.

Вы увидели, какими моделями поведения в семейном общении вы пользуетесь, находясь в стрессовом состоянии. Если вы придерживаетесь одной из четырех моделей, попытайтесь ее сменить.

Мне кажется, вы уже поняли, что быть полностью откровенным и говорить все, когда предоставляется такая возможность, не так просто, как может показаться. Именно на этом этапе общения людей подстерегают барьеры.

Несмотря на то, что вы еще не усвоили уравновешенную модель поведения в той степени, в какой это необходимо, вы знаете, что можете выбирать, как реагировать на что-либо. Упражняясь в этом, вы повышаете свою самооценку.

Возможно, вы понимаете, что реагировали на общение по моделям, о которых даже не подозревали. Знание этого поможет избежать шока, когда в ответ на свои действия вы получите реакцию, которую не ожидали.

Вы могли поступать так, как никогда бы не поступили вне игры. Может быть, это было вам неприятно, зато помогло лучше понять самих себя и то, что с вами происходит. Понимание — первый шаг к переменам.

В конце концов, вы осознаете, что вам нравятся эти игры. Возможно, вы даже создадите небольшой драматический кружок и в процессе его работы поймете, что делаете что-то захватывающее, динамичное, и это помогает вам смотреть на мир с улыбкой.

## 6. Правила, по которым вы живете

В толковом словаре сказано, что правило — это инструкция к действию, руководство, метод, организация. В этой главе передо мной стоит задача освободить слово от рамок плоского определения и показать вам, что правила — это живая, динамичная, могучая сила, которая сильно влияет на вашу семейную жизнь.

Моя цель — помочь каждому человеку отдельно и всей семье в целом понять правила, по которым вы живете. Я думаю, вы будете сильно удивлены.

Правила имеют непосредственное отношение к понятию «должен». Это что-то вроде комплекта, который приобретает значение, как только двое или более людей начинают жить вместе. В этой главе мы выясним, кто устанавливает правила, из чего они состоят, что это за правила, что случается, когда ими пренебрегают.

Когда я впервые говорю об этом с семейной парой, в первую очередь обычно упоминаются дети, работа по дому, индивидуальные планы, наказания за провинности и другие принципы, которые делают возможным совместное проживание людей с личностным ростом или без него.

*Чтобы понять, какие правила действуют в вашей семье, сядьте все вместе в кружок за столом или на полу и спросите себя, с какими правилами вы сталкиваетесь в повседневной жизни. Выберите секретаря, и пусть он фиксирует ваши ответы на бумаге. Не пытайтесь сейчас оспаривать верность этих правил или степень их соблюдения. Выделите на это занятие не менее двух часов. Не стоит кого-то «залавливать». Это*

*упражнение следует выполнять в духе открытия, оно должно быть похоже на исследование старого чердака, а ваша цель — выяснить, что же лежало там все это время.*

Возможно, ваш десятилетний сын думает, что он должен мыть посуду лишь тогда, когда его сестра *занята каким-то более важным делом* . Он считает себя посудомойщиком в запасе, а его сестре кажется, что он моет посуду лишь тогда, *когда его просит об этом папа* . Вы видите, каково непонимание в подобной семье. То же самое может происходить и в вашем доме. Разгневанные родители часто говорят мне: «Он знает правила!» Но дело в том, что родители считают: если они знают правила, то их знают и дети.

Многим семьям посидеть в кругу и поговорить о правилах пойдет на пользу. Это упражнение может открыть некоторые новые возможности для более успешного совместного проживания. Люди часто считают, что окружающим известно то же, что и им. Это самая распространенная ошибка. Тщательное обсуждение ваших правил с семьей поможет понять причины вашего взаимного недопонимания: например, насколько ясны ваши правила, были они четко обрисованы или семья должна о них догадываться. Прежде чем обвинять кого-то в неподчинении, выясните, знал ли человек об этих правилах. Может быть, что-то и вам самому покажется несправедливым или неактуальным.

После того, как вы записали все правила, существующие в вашей семье, и устранили недопонимание, переходите к следующему этапу.

Попытайтесь понять, какие из ваших правил соответствуют времени, а какие нет. Все в мире меняется очень быстро, и правила устаревают. Вы случайно не водите новую машину по старым правилам? Многие семьи поступают именно так. Если вы обнаружили, что и вы в их числе, сделайте ваши правила актуальными и замените старые.

Одна из характерных черт гармоничной семьи — умение соотносить правила со временем.

А теперь решите для себя, ваши правила вам помогают или мешают? Чего вы хотите достигнуть с их помощью?

Итак, вы поняли, что правила могут быть устаревшими, несправедливыми, неясными или несвоевременными.

Что вы сделали, чтобы изменить ваши правила? Кто вправе просить перемен? Наша система правосудия подразумевает право на просьбу о помиловании. А есть ли право на такую просьбу в вашей семье?

Продолжим очную ставку. Как составляются правила в вашей семье? Их составляет лишь один из вас? Кто этот человек? Самый старший, самый хороший или самый сильный? А может, вы вычитали ваши правила из книги? Узнали от соседей? Вынесли их из семьи, где выросли ваши родители? Откуда взялись ваши правила?

Правила, которые упоминались, ясны, и их очень просто обнаружить. Но есть и ряд других правил, которые гораздо труднее увидеть. Эти правила невидимой мощной силой управляют жизнью всей семьи.

Я говорю о неписаных правилах, определяющих, например, степень свободы слова для каждого члена семьи. Насколько откровенно вы можете дома высказывать то, что чувствуете, думаете, видите, слышите, чем дышите, что пробуете и к чему прикасаетесь? Или вы должны делать вид, что все в порядке, как и должно быть?

Есть четыре момента, характеризующих свободу слова.

Что вы можете сказать по поводу того, что видите и слышите?

Вы можете выразить страх, беспомощность, злость, потребность в утешении, одиночество, нежность или агрессию?

Кому вы можете это сказать?

Представьте, что вы ребенок и слышите, как ругается ваш отец, а правила семьи это запрещают. Вы скажете что-нибудь ему?

Как вы будете реагировать, если с чем-то не согласны?

Если от вашего семнадцатилетнего сына пахнет марихуаной, вы спросите у него что-нибудь?

Как вы зададите вопрос, если чего-то не поняли? (А вы его зададите?)

Вы можете свободно попросить о разъяснении, если кто-нибудь из вашей семьи недостаточно четко выразился? Придерживаетесь ли вы взгляда, согласно которому не понявший чего-то виноват в этом сам?

Живя в семье, мы постоянно наблюдаем и слушаем. Что то приносит нам радость, что-то боль, а что-то просто стыд. Какими бы ни были чувства, они могут уйти в подсознание и оттуда подтачивать корни семейного благополучия, если члены семьи не в силах их распознать, не могут ими поделиться.

Давайте задумаемся об этом на минуту. Существуют ли в вашей семье запретные темы? Например, старший сын в семье родился без руки, дедушка в тюрьме, у отца тик, родители дерутся, у одного из родителей раньше была другая семья. Может быть, мужчина в вашей семье ниже среднего роста. И, соблюдая непреложное правило, в семье не говорят ни о том, что его рост ниже среднего, ни о том, что об этом нельзя говорить.

Как вы себе представляете отношения, которые строятся на замалчивании каких-либо фактов? Такого рода барьеры и формируют низкую самооценку.

Давайте посмотрим на эту тупиковую ситуацию с другой стороны. Семейное правило гласит, что член семьи может говорить только о хорошем, правильном, соответствующем общественным представлениям и уместном. Получается, что о многих проблемах семейной жизни приходится молчать. Мне кажется, что нет ни одного взрослого, и найдется всего несколько детей, которые живут в такой атмосфере, где все благополучно. Что же им делать, когда появляются вещи, о которых, согласно главному семейному правилу, нельзя говорить. Одни дети лгут, другие начинают ненавидеть или отдаляться от своих родителей. Но хуже всего, когда при этом формируется их самооценка, а в результате появляются беспомощность, враждебность, глупость или одиночество.

Ни для кого не секрет, что все, что мы видим и слышим, воспринимается нами сквозь призму нашего мировоззрения. Все это требует какого-то объяснения. Обычно если человек не может сам подтвердить это объяснение, то ему приходится ориентироваться на общественное мнение. Оно может быть верным или ошибочным, но это тот фундамент, на котором покоятся наши мысли и поступки.

Вот причина того, что многие дети, вырастая, становятся взрослыми, которые видят себя воплощениями святых или дьяволов, но уж никак не людей, которые живут, дышат и, наконец, чувствуют.

Очень часто в семьях можно выражать лишь те чувства, которые позволяют правила, а не те, которые существуют на самом деле. Таким образом, появляются высказывания типа «Ты не должен так к этому относиться». Или: «Как ты можешь так к этому относиться? Я бы никогда так не поступил». Если вам удастся провести границу между выражением ваших чувств и реальным их переживанием, то будет проще переступить правило: «Чувствуй лишь то, что можно чувствовать».

Когда правила, по которым вы живете, позволяют вам принимать все, что вы чувствуете, у вас есть возможно для личностного роста. Но это вовсе не означает, что все поступки воспринимаются как должные, а лишь говорит о том, что, если вы принимаете свои чувства, вы реально видите свои поступки и их последствия, и, таким образом, у вас есть выбор.

Человек от рождения до смерти испытывает самые разные чувства — страх, боль, беспомощность, злость, радость, ревность, любовь — не потому, что так нужно, а потому что они есть.

Давая себе возможность участвовать во всех сферах жизни вашей семьи, вы окажете себе великую услугу. Я считаю, что можно выразить словами все, что происходит в семье, а также не сомневаюсь в том, что это заслуживает понимания.

Обсудим некоторые реальные чувства. Например, злость. Многие не знают, что злость — необходимая человеческая эмоция. Это происходит оттого, что злость, накапливаясь, выходит наружу, и при этом бывают разрушительные последствия, поэтому кажется, что она

разрушительна сама по себе. Но это не так. Разрушительны действия, которые она за собой влечет.

Давайте рассмотрим такой пример. Предположим, я на вас плюнула. Для вас это может быть катастрофой. Вы, возможно, чувствуете, что на вас напали, вам плохо, и вы на меня злитесь. Вам может показаться, что вас не любят, иначе с чего бы мне на вас плевать. Вы обижены. Самооценка упала, и вам одиноко. А в глубине души засела обида, о которой вы с трудом догадываетесь, и порождает злость. Как вы проявите свои эмоции? Что вы скажете? Что сделаете?

У вас есть выбор. Вы тоже можете на меня плюнуть. Можете ударить меня. Вы можете разрыдаться и попросить меня больше так никогда не поступать. А можете убежать. Но есть еще один вариант: вы можете честно сказать, как вы злы. И так вы осознаете свою обиду. Затем мы сможем поговорить и обсудить, как могло случиться, что я на вас плюнула.

Как себя вести в такой ситуации, подскажут вам ваши правила. Если они допускают вопросы, вы можете обо всем меня спросить и все поймете. Если же таких правил нет, вам придется обо всем догадываться, но догадка ваша может оказаться ложной. Плевок может означать все что угодно. Вы можете спросить себя: «Она плюнула, потому что я ей несимпатичен, она на меня зла? А может, она зла на себя? Или у нее повышенное слюноотделение? А возможно, она хотела привлечь внимание?» Если эти варианты покажутся вам искусственными, задумайтесь о них ненадолго. На самом деле они не настолько надуманны, как может показаться.

Давайте еще немного поговорим о злости. Это очень важно. Ни в коем случае нельзя считать злость недостатком. Это естественная человеческая эмоция, которая может быть использована при необходимости. Человек всю жизнь сталкивается с некими критическими ситуациями. И можно стопроцентно предсказать, что время от времени каждый человек испытывает гнев.

Если человек хочет относиться к разряду хороших людей (а кто не хочет?), он будет стараться сдерживать свое чувство злости. При этом он никого не обманывает. Вы знаете, как выглядит злой человек, пытающийся скрыть свою злость? Его мускулы напряжены, он отрывисто дышит; цвет его кожи меняется, брови сдвинуты, иногда даже кажется, что он дымится.

Со временем человек, чьи правила предполагают, что злость — это плохо, начинает напрягаться и внутри. Его мускулы, пищеварительная система, сердце, артерии и вены напряжены, даже если снаружи он выглядит спокойным и благополучным. Лишь случайный жесткий взгляд или нервное движение ногой могут выдать подлинные чувства. Вскоре его начинают преследовать всевозможные болезни, вызванные внутренним напряжением, а через некоторое время он забывает, что причиной этого была именно злость. Он совершенно искренне говорит: «Нет, я не злюсь, просто у меня проблемы с желчным пузырем». А дело-то все в том, что его чувства ушли в подсознание и продолжают функционировать, но человек об этом уже не догадывается. Некоторые не заходят так далеко, вместо этого они накапливают злость внутри себя, но она время от времени просачивается наружу.

Детей обычно учат, что драться нехорошо, нельзя обижать других, злость порождает драку, поэтому драка это плохо. Философия многих из нас такова: чтобы ребенок был хорошим, нужно изгнать из него гнев. Невозможно представить, сколько вреда наносит ребенку такая позиция.

Если вы поймете, что злость это естественная человеческая эмоция, то в неприятной ситуации сможете уважать и почитать ее, просто примите это как часть себя и научитесь использовать ее. Если вы делитесь вашей злостью с партнером, вы «выпускаете пар» и избегаете разрушительных последствий. В любом случае выбирать вам. В конце концов, вы можете остаться довольны своим выбором и поведением, тогда ваша самооценка возрастет. Семейные правила, касающиеся злости, есть своего рода фундамент вашего личностного роста или его отсутствия. Вам решать, довериться злости и расти с ее помощью или позволить себе умереть от нее.

Теперь давайте рассмотрим еще один очень важный фактор семейной жизни: любовь между членами семьи, в чем она выражается, и какие правила с ней связаны.

Я обнаружила, что очень часто члены семьи обманываются сами и обманывают окружающих в проявлении этого чувства. Они не знают, как сохранить его, и выдумывают правила, запрещающие все чувства. Например, многие отцы считают, что как только дочь достигает пятилетнего возраста, они не должны больше обнимать ее, так как эти объятия могут носить сексуальный характер. То же самое, правда, в меньшей степени, можно сказать и об отношениях матерей с сыновьями. Многие отцы боятся демонстрировать любовь к сыновьям, поскольку опасаются, что это может быть расценено как проявление гомосексуализма.

Необходимо еще осознать, что определение любви не должно зависеть от пола, возраста и существующих взаимоотношений. Основная проблема состоит в том, что люди не понимают разницу между физическими проявлениями любви и сексом. Если мы не различаем чувства и действия, приходится сдерживать чувства. Грубо говоря, если вы хотите скандалов в своей семье, сведите на нет все проявления любви и введите табу на разговоры о сексе.

Выражать любовь можно по-разному. Например, можно так обнять человека, что тому захочется оттолкнуть обнимающего. Объятия могут означать приглашение к сексуальному контакту, а иной раз это лишь симпатия, нежность и сочувствие.

Сколько же любви и нежности остаются нерастраченными благодаря таким табу!

Давайте поговорим об этом. Если бы вы видели столько же страданий, вызванных бесчеловечными запретами на проявление сексуальности, сколько видела я, вы бы, наверное, сделали все, чтобы эти страдания прекратить. Вместо этого многие семьи живут по правилу — *«не получай удовольствия от секса»* . Обычно все начинается с отношения к половым органам как к неизбежному злу, которое *следует держать в чистоте и пользоваться лишь по необходимости* .

Гомосексуалисты, неудовлетворенные в браке супруги, люди с неразборчивыми половыми связями и даже насильники выросли в семьях, где было табу на секс. Более того, все люди, имеющие проблемы с общением и страдающие от них, выросли в семьях с теми же табу.

Наш пол и половые органы являются неотъемлемой частью нас самих, и нам следует открыто признать это, понять и принять. И пока мы этого не сделаем, мы будем продолжать идти по тернистому пути серьезных человеческих переживаний.

Такие же табу распространяются на наготу, мастурбацию, половые контакты, беременность, роды, менструацию, эрекцию, проституцию, все формы сексуальных отношений, искусство эротики и порнографии.

Однажды я читала курс лекций по основам семейной жизни в институте. У меня было около восьми сотен студентов. Часть программы относилась к сексуальному воспитанию. Я поставила коробку, чтобы мои студенты могли оставлять в ней записки с вопросами, которые они не решались задать вслух. Коробка редко пустовала. Эти вопросы мы потом обсуждали на занятиях. Почти все студенты называли три причины, почему они не задавали подобных вопросов родителям: родители разозлятся и отругают детей за плохое поведение; родители смутятся, растеряются и, скорее всего, соврут; родители просто не владеют необходимой информацией. В действительности же студенты берегли себя и своих родителей ценой невежества и поиска информации в любом другом месте. По окончании курса студенты благодарили меня за терпение и терпимость, знания и внимательное отношение, и даже за улучшение своего самочувствия. Хочу обратить внимание на два вопроса, которые, как ни странно, были заданы юношами.

18-летний студент спросил: «Что означают сгустки в моей сперме?», а 15-летний мальчик поинтересовался: «Как мне определить, не наступил ли у моей мамы климактерический период? Она стала очень раздражительной. Если она действительно переживает сейчас такой период, я постараюсь ей помочь. Если нет, я хочу ей высказать,

насколько она не права. Нужно ли обсудить это с отцом?»

Что бы вы как родители почувствовали, если бы вам задали такие вопросы? Что бы вы ответили?

Мои лекции пользовались у студентов большой популярностью, а по окончании курса студенты попросили меня прочитать такой же курс для родителей. Я согласилась. Родителей пришло не очень много. У меня была прежняя коробочка, она была так же полна, причем вопросы были идентичными.

Одним словом, мне кажется, мы можем себе простить, что не всегда знаем нюансы нашей сексуальности, но не прощаем стремления оставаться в неведении, прикрываясь установками «об этом нельзя говорить», «в этом есть что-то плохое, преступное». *Общество и люди, создающие общество с такими табу, платят за это очень высокую цену.*

Эти табу — результат страха, который испытывают все члены семьи, хотя в их терминологии это называется «защитить детей от *грязи* ».

Правило обычно звучит так: «Ты слишком мал для того, чтобы…» — подразумевается, что мир взрослых слишком велик, сложен, ужасен и жесток и полон соблазнов для такого крохи. У ребенка складывается ощущение, что, вероятно, есть какой-то волшебный пароль, пропускающий в этот мир, и когда ему стукнет 21 год, он автоматически узнает его. Я знаю множество людей старше 21 года, которые так и не узнали этого волшебного пароля.

Проблема установки «Ты слишком мал для того, чтобы…» состоит в том, что она подразумевает несовершенство мира ребенка. «Ты еще ребенок, что ты можешь знать». Нередко ребенок слышит: «Ты рассуждаешь по-детски». Очевидно, что всегда есть разница между тем, что ребенок может сделать, и тем, что он хочет сделать. Мне кажется, что лучше учить ребенка искать компромисс между этими гранями, чем лишать его права на компромисс как таковой.

Еще один аспект, касающийся семейных табу, — это секреты. Вот самые распространенные примеры семейных секретов: ребенок был зачат до брака; у одного из родителей есть ребенок в другой семье; один из родителей находится в больнице или тюрьме. Такого рода секреты обычно стыдливо скрываются.

Один из самых больших секретов — поведение родителей в юности. Основное правило — ни один родитель никогда не делал ничего плохого, плохо себя ведут только дети. Это настолько распространенное явление, что уже становится похожим на формулу. Если я вижу родителя, который нервничает из-за поведения своего чада, я спрашиваю, а не есть ли это повторение его поведения в юности. Поведение ребенка может если не в точности повторять родительское, то быть очень похожим на него. И если это так, то моя задача — заставить родителя перестать стыдиться этой части своего прошлого, принять его, и тогда он сможет спокойно решать проблемы своего ребенка.

Есть и другая категория секретов — личная жизнь родителей. Многие пытаются скрыть ее от детей, «чтобы защитить их». Вот некоторые секреты подобного рода: у папы любовница; у мамы любовник; один или оба родителя пьют; родители не спят вместе. Люди в таких случаях считают, что если не говорить о проблеме, она перестает существовать. Но это не так, даже если те, кого вы защищаете, слепы, немы и глухи.

Теперь давайте рассмотрим ваши семейные правила. Есть человечно-бесчеловечные правила, то есть вы заставляете себя жить по правилу, которое невозможно выполнять. *«Неважно, что происходит, ты должен выглядеть счастливым».*

Есть открыто-закрытые правила — это те, которые скрыты, но им все равно подчиняются: *«Не говори об этом. Делай вид, что этого не существует».*

Существуют также правила конструктивного и неконструктивного решения проблем. Вот пример конструктивного решения: *«В этом месяце у нас проблемы с деньгами. Давайте это обсудим».* А вот неконструктивное решение той же проблемы: *«Не говори со мной о деньгах. Это твои проблемы».*

Давайте подытожим содержание этой главы. Любое правило, не дающее членам семьи возможности обсудить происходящее, есть прекрасный способ формирования

ограниченного, невежественного, нетворческого человека и такой же ситуации в семье.

С другой стороны, если вы научитесь свободно обсуждать все происходящее в семье, ваша семейная жизнь быстро измениться к лучшему. Семья, где правила позволяют свободно обсуждать все события, независимо от того, болезненно это или радостно, имеет все шансы стать гармоничной семьей. Я уверена, что все происходящее должно обсуждаться и все можно понять.

Безгрешных людей нет. Я думаю, что и вы совершали те или иные проступки. В удачных семьях это провинности воспринимается как естественное проявление человеческой слабости, как ошибки, на которых можно чему-то научиться. В других же семьях такие вещи скрываются, к ним относятся как к отвратительным остаткам человеческой несостоятельности, о которых не стоит вспоминать.

Я надеюсь, вы поняли, что правила — это неотъемлемая часть функционирования семьи. Меняются правила — меняется и ситуация в семье. Подумайте, по каким правилам живете вы. Может быть, это поможет вам понять, что происходит в вашей семье. Можете ли вы изменить что-нибудь? Теперь, когда вы вооружены знаниями для того, чтобы создать новые правила, вам потребуется лишь определенная доля решимости и вера в необходимость изменений. Это поможет вам принять новые идеи и отбросить старые, неподходящие правила, оставив только те, которые могут быть вам полезны, что совершенно логично, ведь ничто не вечно в этой жизни. Взять, например, шкаф, холодильник или инструменты. Им всегда требуется ремонт, перестановка, избавление от старого и приобретение нового.

Теперь вы уже вспомнили свои правила и исследовали их. Почему бы вам не проанализировать их, отвечая на следующие вопросы:

Каковы ваши правила?

Какова их роль в вашей семье на данный момент?

Какие перемены кажутся вам необходимыми?

Какие правила можно оставить?

От каких нужно отказаться?

Какие нужно добавить?

Что вы думаете о своих правилах? Можно ли их назвать живыми, человечными, современными, или большинство из них скрытые, бесчеловечные и устаревшие? Если ваши правила в основном относятся ко второй группе, вы должны понять, что вашей семье необходимо проделать некоторую работу. Если же все правила относятся к первой категории, то, наверное, вы живете в атмосфере постоянного праздника.

## 7. Системы: открытые и закрытые

В этой главе мне хотелось бы поговорить о том, что, как вам может показаться, имеет слабое отношение к вашей семье и формированию личности. Но не торопитесь. Понятие «система» заимствовано из мира промышленности и торговли, но это и важная, динамичная сила, ежедневно влияющая на вашу жизнь.

Любая система состоит из нескольких отдельных частей, которые вступают во взаимодействие для достижения какого-то результата. Между этими частями существуют определенные взаимоотношения, поступки и реакции, которые постоянно меняются. Каждая часть в определенный момент активизируется и, соответственно, влияет на другие части. Я считаю, что главную роль в жизни системы играют именно эти взаимоотношения, действия и реакции. Система жива лишь тогда, когда действуют все ее компоненты.

Звучит странно? Это не так. Вы берете дрожжи, муку, воду и сахар, перемешиваете их и получаете хлеб. Хлеб не похож ни на один из своих компонентов, но все же содержит их все. Пар не похож ни на одну из своих составляющих, но состоит именно из них.

Работающая система состоит из следующих частей:

*Цель, определяющая существование именно такой системы* (в семье цель — вырастить детей и обеспечить их дальнейшую жизнь).

*Основные части* (в семье — взрослые и дети, мужчины и женщины).

*Порядок работы этих систем* (в семьях это определяется правилами, моделью общения и уровнем самооценки).

*Точка отсчета системы* (в семьях — сексуальные взаимоотношения между мужчиной и женщиной).

*Средства поддержания энергии во всех частях системы* (в семьях — пища, воздух, вода, место проживания, деятельность и взаимодействие взглядов на интеллектуальную, эмоциональную, физическую, социальную и духовную жизнь членов семьи).

*Средства реагирования на перемены извне* (в семьях это сводится к отношениям со всем новым и посторонним, что входит в их жизнь).

Сегодня мы много слышим об отвержении всякого рода систем. Есть мнение, что система — это в корне плохо. Это не совсем так. Есть системы хорошие, а есть плохие.

Существует два вида систем: открытые и закрытые. Основная разница между ними заключается в способе реагирования на изменения извне. Открытая система предполагает изменения. Закрытая система предусматривает очень небольшие изменения, а чаще всего не предполагает и таких.

В открытой системе всегда есть выбор, и она постоянно изменяется для того, чтобы существовать более удачно.

Основу закрытой системы составляют закон и порядок, и работает она с помощью силы как физической, так и психологической.

Если бы кто-нибудь захотел специально создать закрытую систему, его первым шагом было бы ограждение системы от вмешательства извне.

В действительности, я не вижу смысла в умышленном создании закрытой системы. Закрытые системы развиваются из немногочисленного, но влиятельного набора убеждений:

В основе своей человек — плохой, и нужно постоянно контролировать его, чтобы он был хорошим.

Взаимоотношения устанавливаются силой.

Есть только один правильный путь, и пройти его может лишь сильнейший.

Всегда есть кто-нибудь, кто скажет тебе, что для тебя лучше.

Другими словами, в *закрытой системе* :

Чувство самооценки второстепенно по сравнению с властью и исполнением ее воли.

Все действия зависят от желаний начальника.

Любое изменение есть то, чему необходимо сопротивляться.

В *открытой системе* :

Первична самооценка, а от нее зависят власть и ее исполнение.

Действия есть отражения реальности.

Все перемены приветствуются и воспринимаются как норма.

Все взаимосвязано — модель общения, система и семейные правила.

Практически все наши социальные системы закрыты или почти, закрыты. Конечно, всегда есть возможность для мизерных перемен, именно это и позволяет системам существовать до сих пор.

Сегодня все заметнее становится влияние систем на личную, семейную и общественную жизнь.

А теперь мы подошли к вечному философскому вопросу. Верите ли вы в то, что человеческая жизнь есть главнейшая ценность? *Я верю в это всем своим существом* и поэтому не боюсь сказать, что готова сделать абсолютно все для замены закрытых систем на открытые. Я уверена, что человек не может нормально развиваться в закрытой системе, в ней он может лишь существовать, а человеческому существу необходимо больше, чем простое существование.

Самые яркие примеры закрытых систем — диктат в повседневной и общественной жизни (школы, тюрьмы, церкви и политические группы). А какая система в вашей семье? Открытая или закрытая? Если общение происходит по одной из моделей, калечащих

самооценку, правила, по которым вы живете, бесчеловечны, жестоки и несовременны, то, вероятно, ваша система — закрытая. Если же общение в вашей семье способствует повышению самооценки, а правила — человечны и гибки, система у вас открытая.

Давайте вновь повторим упражнения, которые мы проделывали раньше, но сменим цель. Попросите членов вашей семьи или любых других пять человек поработать с вами. Как и раньше, придумайте себе другие имена. Попросите своих партнеров взять на себя одну из четырех неизменных моделей общения (миротворческая, обвиняющая, расчетливая и отвлекающаяся) и попытайтесь спланировать что-нибудь в течение 10 минут. Посмотрите, как быстро начнет себя проявлять закрытая система. Раньше вы выполняли это упражнение втроем для того, чтобы понять, что происходит с каждым из вас. На этот раз вы увидите, как развиваются закрытые системы. У вас может заболеть спина, голова, вы будете хуже видеть и слышать. Вы, скорее всего, почувствуете себя в замкнутом пространстве. Люди покажутся вам чужими и скучными. Возможно, вы начнете задыхаться.

*А теперь вновь проведите тот же эксперимент, но с гибкой моделью поведения, и посмотрите, нет ли там намека на открытую систему. Возможно, вы почувствуете себя более свободно, чем во время предыдущего эксперимента, ваше физическое состояние может улучшиться, вам станет легче дышать.*

Таблица, представленная ниже, покажет вам, как закрытая система действует в неблагополучных семьях, а открытая — в благополучных.

**Закрытая система**

**Открытая система**

Система выстраивается с того момента, когда вместе собираются три человека, имеющих общую цель. Система работает, как только возникает, и это происходит постоянно, хотя и не всегда заметно. Если это закрытая система, то соотношение ее координат таково: *хорошо — плохо, жизнь — смерть* . Если же система открытая, то отношения будут строиться на уровне откровенности, давая возможность развития.

Проще говоря: *ваша самооценка, общение вместе с правилами и убеждениями — есть составляющие вашей системы* . Уравновешенная модель общения и человечные правила характеризуют открытую систему и условия развития для каждого человека. Деструктивные модели общения и бесчеловечные (негуманные) правила характерны для закрытой системы и ставят под вопрос существование возможности развития.

Когда люди узнают о наличии системы в их семье, они занимают позицию исследователя и перестают обвинять себя и других в том, что дела идут плохо. Это же помогает людям понять, что только они и другие участники системы могут влиять на то, что в ней происходит. Иногда, конечно, не совсем приятно осознавать, что вы и окружающие играете в системе вполне конкретную роль.

Знание системы помогает людям спрашивать «как?» вместо «почему?». Сами понимаете, как нужно постараться задать вопрос «почему?» так, чтобы он не звучал как обвинение, а вопрос «как?» — сделать обвинительным. Подытоживая, можно отметить, что вопросы «как?» дают информацию и понимание, а вопросы «почему?» чаще всего обижают. Все, что обижает, ведет к низкой самооценке и в итоге к потенциально неудовлетворительным результатам.

Другая немаловажная часть любой системы заключается в том, что она начинает работать на самосохранение, как только определяются ее части, система. Однажды сформировавшись, система будет сохраняться, пока не умрет своей смертью или что-нибудь не посодействует ей извне. Любой элемент системы может быть поврежден отсутствием заботы, наличием какого-либо дефекта, или всю систему может постигнуть катастрофа. Погубить систему может даже малозначительное событие, и в этом случае ее создатели либо просмотрели, либо не предусмотрели никаких изменений. В семье это называется гибкостью. Очевидно, что закрытые системы будут постоянно находиться в опасности, поскольку они

созданы человеком и не рассчитаны на изменения. Насколько система важна для семейной группы, можно легко проследить, наблюдая за влиянием типа системы на жизнь семьи.

Давайте посмотрим на семейную систему с другой стороны. Возможно, такое сравнение будет вам ближе.

Все части весов, независимо от их вида или формы, можно уравнять путем укорачивания или удлинения рычагов, изменения расстояния между предметами или изменения их веса. То же можно обнаружить и в семье. Ни один из членов семьи не похож на другого, они все разные и находятся на разных уровнях развития. И вы не можете по аналогии с весами ничего сделать, не подумав при этом о других.

*Возьмите несколько любых предметов, которые отличаются друг от друга, и представьте себе, что они — члены вашей семьи. Попытайтесь их уравновесить. Предметов должно быть столько, сколько людей в вашей семье.*

*Если вы удовлетворились первым же найденным вами вариантом равновесия, вы поступили так, как поступают многие, — идут уже знакомыми путями и сопротивляются всем остальным способам улучшения ситуации в семье из-за страха перед какими бы то ни было экспериментами.*

*Так что не попадайте в эту ловушку, а лучше найдите еще хотя бы два варианта установления баланса. Конечно, кроме них, есть еще масса вариантов, но три из них вы уже нашли. Когда в вашем распоряжении три варианта, вам не нужно цепляться за первый попавшийся.*

Чем больше предметов на ваших весах, тем больше разница между ними и тем разнообразнее и интереснее работа.

Сущность создания жизнеспособной семьи в том, чтобы дать возможность всем членам семьи занять индивидуальное место и наслаждаться жизнью. Сможете ли вы осуществить эту задачу, зависит от вашего умения пользоваться рычагами, коими являются ваши чувства самооценки, модели общения и правила.

Пока вы работаете с весами, подумайте о составляющих вашей семьи. Они могут быть разделены на две главные категории: дети и взрослые, мужчины и женщины. Даже самый беглый взгляд на эту проблему дает представление о том, как много мы можем получить друг от друга в каждый момент времени.

Нет такого правила, которое гласит, что один должен давать, а остальные получать. Но многие семьи разрушают себя, выбирая одного конкретного человека и определяя ему роль дающего и не допуская смены. А реальная жизнь такова, что даже если кто-то и соглашается на такую роль, то он все равно не сможет делать это всегда безвозмездно. Иногда дающим может быть муж, иногда — жена, а иной раз — кто-то из детей.

Во многих семьях есть специальные правила, предусматривающие, кто кому должен уступать: Мальчики должны уступать девочкам. Мама — детям. Мужья — детям.

В конце концов, каждый член семьи чувствует себя обманутым.

Я думаю, все согласятся с тем, что результатом семейного взаимодействия должен быть личностный рост. Задача семьи заключается в том, чтобы использовать все свои составляющие для этой цели.

Как могут родители помочь росту детей? А как дети могут в этом случае помочь родителям? Как мужчины и женщины помогут друг другу двигаться по пути роста? Это важнейшие вопросы для семьи, которая пытается стать более гармоничной.

Я думаю, что самая большая ошибка состоит в том, что все члены одной группы в семье имеют свои проблемы и свой внутренний мир, которым они не хотят делиться с другими. В свою очередь, другая группа и не подозревает об этом. Делясь своим внутренним миром друг с другом, вы не только вносите разнообразие в ваши взаимоотношения и делаете их интереснее, но и получаете более яркую картину происходящего. Ни одна женщина никогда не поймет истинно мужских проблем, и ни один мужчина никогда не узнает, что значит вынашивать ребенка. Взрослые уже забыли, что значит получать удовольствие от жизни. Простой обмен впечатлениями может очень помочь понять друг друга.

Все семьи находятся в том или ином равновесии. Вопрос в том, какой ценой достается это равновесие каждому члену семьи.

Я думаю, что это опять же зависит от системы, которая существует в вашей семье. Семья — единственное место на земле, где все мы ищем гармонии. Под словом «гармония» я подразумеваю успокоение раненой души, повышение самооценки и вдохновение на дальнейшие действия.

Семья также является местом, где можно научиться гармонии и личностному росту. Чтобы достигнуть этих целей и сделать семью по-настоящему живой, нужно, чтобы она пребывала в постоянном поиске, не боялись перемен и постоянно менялась. Это может происходить только в открытых системах.

## 8. Супружеская пара

Почему вы женились (вышли замуж)? А почему выбрали именно вашего супруга(у)? Почему вы создали семью именно тогда? Я уверена, что любая из причин, которую вы назовете, будет подразумевать, что вы хотели изменить свою жизнь в лучшую сторону. Редко можно встретить человека, который осознанно пойдет на брак, чтобы ухудшить свою жизнь.

Я думаю, вы очень надеялись, что после вступления в брак ваша жизнь станет намного интереснее. Что-то происходит с этой надеждой, когда появляются проблемы и первые намеки на развод. И тогда люди могут решиться либо снять с себя все полномочия, либо умереть. В этой главе я хочу поговорить о любви и надежде, а также о проблемах, которые угрожают браку, а порой и уничтожают его.

Любой из нас скажет, что женился (вышла замуж) по любви и ожидал позитивных перемен от того, что может нам принести любовь: внимание, сексуальное удовлетворение, дети, статус, чувство, что кто-то нуждается в тебе, а ты в ком-то, материальное благосостояние и т. д.

Я верю в любовь, способность любить и быть любимым. Я думаю, что гетеросексуальная любовь — это самое прекрасное и полноценное чувство, которое может испытать человек. Не любя и не чувствуя, что любима, душа человека сворачивается и умирает. Но любовь не может решить всех жизненных проблем. Я надеюсь, что вы поймете это, прочитав данную главу. Любовь также нуждается в помощниках: уме, информированности, компетентности и осознанности.

Любовь — это сильное чувство, через которое человек реализует потенциал бороться за свои мечты, не рискуя быть осужденным; переступает через свои потребности во имя потребностей другого; становится терпеливым и не теряет чувства собственного достоинства во имя другого в процессе построения мостов взаимопонимания и переносит одиночество, которое неизбежно возникает время от времени, когда людям надо отделиться друг от друга, побыть наедине с самим собой. Я возьму на себя смелость заявить, что только 4,5 % молодых пар готовы все это делать.

Остальным же приходится учиться, а это очень непросто, и количество разводов яркое тому подтверждение.

Еще раз должна заметить, что наша самооценка зависит от того, как мы понимаем любовь и что мы от нее ждем. Скажу больше: чем выше наша самооценка, тем меньше мы зависим от количества постоянных знаков внимания от нашей второй половины, и наоборот — чем ниже наша самооценка, тем больше мы зависим от этих знаков, что ведет к ошибочным представлениям о том, чего можно ждать от любви.

Любить — значит не связывать себя узами и не принимать пут от партнера. Любить — значит уважать целостность личности партнера. Мне очень нравится описание любви и брака, данное Джибраном в «Пророке»:

Пусть ваше соединение будет свободно,

И пусть небесные ветры танцуют меж вами.
Любите друг друга, но не делайте оков из любви:
Пусть между берегами ваших душ не будет стоячего болота, пусть будет волнующее море.
Наполняйте чаши друг для друга, но не пейте из одной чаши.
Давайте друг другу хлеб, но не вкушайте от одного куска.
Пойте и танцуйте, веселитесь, но давайте друг другу уединяться,
Ведь даже струны лютни разъединены, хотя и играют одну мелодию.
Отдавайте друг другу сердца, но не на хранение,
Так как только рука жизни может хранить ваши сердца.
Стойте рядом, но не слишком близко друг к другу,
Так как и меж колонн храма есть просветы,
И не растут дуб и кипарис в тени друг друга.

Вернитесь в прошлое и вспомните, какие надежды на лучшее вы испытывали, когда вступали в брак. Какими были ваши надежды?

Я расскажу вам о тех надеждах, о которых люди говорили мне многие годы. Женщины надеялись, что мужем будет мужчина, будет любить только ее одну, уважать и ценить ее, будет поддерживать, утешать и помогать, обращаться с ней так, что каждую минуту она будет счастлива оттого, что она — женщина.

Мужчины рассказывали, что их надежды были связаны с женщиной, которая будет ценить заботу, радоваться его силе и смелости, при этом будет признавать в нем мудрого руководителя (лидера) и всегда помогать при необходимости. Они говорили о том, что хотят вкусной еды и хорошего секса. Один мужчина сказал, что мечтает о той, которая «будет всем для меня. Я хочу быть нужным и полезным, уважаемым и любимым. Хочу быть царем в собственном доме».

Ни мужчины, ни женщины не видели такого в своих семьях. Но, несмотря на это, надежды большинства людей именно таковы. За многие годы я не заметила больших различий в ожиданиях. Когда я начинала работать, то терялась в догадках, почему надежды, о которых мне говорили люди, никогда не осуществлялись. Мне грустно это признавать, но я поняла, что эти надежды могли бы сбыться, но не сбылись из-за ужасного безразличия и нереальных ожиданий.

Мне кажется, что многие вступают в брак с людьми, которых практически не знают. Основная причина их союза — физиологическое влечение, которое никоим образом не влияет на совместимость людей во вкусах и интересах. Если человек сексуально развит и внешне привлекателен, на него будут положительно реагировать представители противоположного пола. Но это лишь одна сторона человеческой жизни. Люди могут подходить друг другу физиологически, но при этом они не обязательно будут родственными душами.

Кроме того, я не верю в то, что есть женщина, которую физиологически привлекает лишь один мужчина. На самом деле женщину могут интересовать многие мужчины одновременно соответственно, наоборот. Если человек делает свой выбор, основываясь на физиологическом влечении, он неизбежно попадет в беду. Это происходит потому, что мы проводим сравнительно мало времени в постели. Поэтому чтобы жизнь была творческой, нужно, чтобы интересы людей совпадали по многим вопросам.

Во избежание неправильных трактовок я подытожу: сексуальная совместимость является основой для полноценных гетеросексуальных взаимоотношений. Но я также подчеркиваю и то, что повседневные отношения подразумевают нечто гораздо большее.

Я думаю, что немногие дети видят перед собой пример нормальных гетеросексуальных отношений своих родителей. Отношения между нашими родителями чаще всего не очень соответствуют тому романтическому идеалу, который так насаждается западной культурой. Многие взрослые часто говорили мне, что не понимают, как их родители оказались вместе;

они говорили, что не могут представить их вместе в постели, и тем более не видят их в роли влюбленных.

Очень грустно, что дети не могут видеть своих родителей молодыми, влюбленными, творящими чудеса друг для друга. Когда они вырастают, все романтические отношения уже далеко в прошлом или глубоко внутри.

По этим и другим причинам люди часто мечтают об ином браке, нежели тот, в котором находятся их родители. Привычка — ужасная вещь, и мы порой бессильны перед ней, поэтому многие люди выбирают нечто знакомое, хотя и неудобное, а не новое (неизвестное), но более удобное. Разве редко мы встречаем женщин, отцы которых были жестокими, а сами они вышли замуж за подобного человека? Также часто встречаются мужчины, у которых были скандальные матери и которые в результате выбрали себе в жены скандалисток. В итоге люди часто создают семью, похожую на семью своих родителей. И это не наследственность, это семейная модель (модель семьи).

Но оставим разговор о родителях для другой главы. Сейчас мы поговорим о супружеских парах.

В каждой паре есть три составляющих: я, ты и мы. Два человека, три составляющих, каждая из которых важна и каждая живет своей жизнью и помогает двум другим. *Я* помогаю *тебе, ты — мне; я* помогаю *нам, ты* помогаешь *нам, мы* помогаем *тебе* и *мне* .

Я убеждена, что степень любви между супругами зависит от того, как эти двое справляются с тремя частями. Работу же этих трех составляющих я называю процессом, который играет решающую роль в браке. Но мы поговорим об этом подробнее немного позже.

Я считаю, что любовь может процветать только тогда, когда есть место всем трем частям и ни одна из них не доминирует. Единственный наиболее важный фактор в понимании того, как расцветают взаимоотношения, — это индивидуальное чувство самоценности каждого члена супружеской пары в сочетании с тем, как оно выражается, что требует от партнера и как они в результате взаимодействуют. Любовь — это чувство, и оно не подчиняется правилам. Оно либо есть, либо нет. Оно приходит внезапно, но чтобы оно жило и росло, его нужно подпитывать. Любовь как семечко, которое способно самостоятельно вырасти из-под земли, но оно умирает, если не получает достаточно влаги. Любовь процветает в семье только тогда, когда партнеры понимают, что о ней нужно заботиться постоянно. Как это делать, они решают сами. Брак состоит из решений, которые пара принимает вместе, и способов принятия этих решений.

Я говорю в основном о тех вещах, которые раньше лежали каждому человеку по отдельности, а теперь принадлежат двум людям вместе. Это могут быть деньги, общие чувства, пища и вероисповедание. Любовь — это чувство, которое стоит в основе брака, а процесс — это то, что заставляет ее работать.

Все пары сталкиваются с неприятностями в процессе брака: всем бывает порой больно, иногда люди разочаровываются и не понимают друг друга. Смогут ли они переступить через все это, зависит от их взаимоотношений.

Я видела много пар, которые начинали свои отношения с любви, но потом запутывались, становились озлобленными и беспомощными. Когда им помогали разобраться в их проблемах, любовь вновь возрождалась. С другой стороны, есть пары, в которых партнеры уже практически умерли друг для друга. Поскольку я не сильна в воскрешении из мертвых, думаю, в таких случаях уместнее сыграть хорошие похороны и начать заново.

Практически все супруги хоть что-то делают по-разному, поскольку одинаковых людей не бывает. Более того, вероятно, им придется искать компромиссы в те моменты, когда они будут друг с другом не согласны. Как мы увидим в следующих главах, противоречия наиболее сильны в вопросах воспитания детей.

Важная составляющая брака — принятие решений. Для многих пар это поле битвы (явное или скрытое, в зависимости от того, кто, что и кому позволяет делать). Каждый раз,

когда нужно принимать решение, оба партнера чувствуют себя неважно. Здесь начинаются тирания и зависимость, кончается любовь. Каждый чувствует себя одиноким, отвергнутым, злым, преданным, впадает в депрессию, считает себя жертвой, пытается продемонстрировать свою индивидуальность, и здесь любовь уходит.

Иногда партнеры пытаются избежать этой проблемы, и право принимать все решения передается одному из них, а другому остается подчиняться. Еще один способ уйти от этой проблемы — предоставить решение третьему человеку (родителям чьей-либо стороны, ребенку или человеку, пользующемуся доверием в данной семье). В конце концов, все решения принимаются. Но как? И каков результат?

Давайте вспомним некоторые из моделей поведения, о которых мы говорили выше, и сопоставим их с тем, как вы и ваш партнер принимаете решение.

*Как вы это делаете: заискивая? задираясь? наставляя? отстраняясь? или делаете вид, что вам все безразлично? Кто принимает решения? Как? Вы открыто обсуждаете все варианты, учитываете мнение каждого? Вы уверены, что понимаете разницу между финансовыми вопросами и самооценкой? (Выписать чек — значит выписать чек. Это не способ выражать или не выражать любовь.)*

Вспомните некоторые из ваших последних важных решений. Проиграйте их через вышеперечисленные модели поведения с использованием поз. Затем попытайтесь вспомнить, как в действительности принималось решение. Было ли какое-нибудь сходство?

Приведу пример. До брака Джон распоряжался своими деньгами, а Алиса — своими. Сейчас они поженились, и им нужно распоряжаться деньгами сообща. Это, возможно, первое большое решение после свадьбы.

Джон уверенно говорит: «Ну, я в доме хозяин, и потому я буду распоряжаться деньгами. Кроме того, так поступал мой отец».

Алиса отвечает с легким сарказмом: «Джон, ты же не сможешь это сделать! Ты ведь такой транжира! Я лично думаю, что этим должна заниматься я. Кроме того, так всегда делала моя мама».

Джон отвечает, подчеркнуто спокойно: «Ну, хорошо, если ты так хочешь, пожалуйста. Хотя я думаю, что если я твой муж и ты меня любишь, ты доверишь мне распределять деньги. Кроме того, это мужское дело».

Алиса немного испугана: «Джон, конечно, я тебя люблю. Я не хотела тебя обидеть. Давай не будем об этом больше говорить. Иди сюда и поцелуй меня».

Как вам нравится такой процесс принятия решений? Как вы думаете, к чему он приведет? Как это повлияет на отношения в семье?

Через пять лет Алиса зло упрекает Джона: «Эта компания грозится подать на нас в суд! Ты не уплатил по счету! Я устала избегать людей, которые приходят ко мне с нашими неоплаченными счетами. Теперь деньгами буду распоряжаться я, и мне все равно, что ты об этом думаешь».

Джон резко перебивает жену: «Ну и черт с тобой! Вперед. Посмотрим, как это получится у тебя».

Вы видите, в чем заключается их проблема? Они не различают чувства и конкретные, в данном случае финансовые) проблемы.

Наверное, ничто не может лучше способствовать (или, наоборот, препятствовать) сохранению любви в семье, чем процесс принятия решений.

Теперь давайте рассмотрим различия между периодом ухаживания и браком и обратим внимание на проблемы, которые с этим связаны.

Традиционно люди на стадии свиданий планируют, когда им встретиться. Они знают, что один из пары придумал для свидания целую программу, и все это дает влюбленным ощущение, что они друг для друга очень значимы.

Вот это и меняется после брака. Работа, семья, друзья и различные посторонние интересы становятся такими важными, как и совместное времяпрепровождение, в связи с этим каждый из партнеров утрачивает часть первоначальной важности и значимости для

другого. На стадии свиданий партнеры часто забывают, что у каждого из них есть семья, друзья, работа и другие обязанности. Все это дает о себе знать после свадьбы и способствует формированию неуверенности в себе. Если один партнер чувствует, что безраздельно владел вниманием другого, а теперь ему приходится его с кем-то делить, то, естественно, он начинает отпускать реплики типа «Я не знал, что ты так привязана к своей маме»; «Я не думала, что ты так любишь играть в бридж», которые лишь ухудшают положение.

Очень часто человек вступает в брак, рассчитывая лишь на одну черту характера будущего(ей) супруга(и), думая, что он (она) перестроится, чтобы соответствовать его (ее) требованиям. У меня есть знакомый мужчина, женившийся на женщине, которая всегда выглядела аккуратно. Его мать была женщиной неопрятной, что его всегда раздражало, и когда его жена по той или иной причине выглядела неаккуратно, он начинал относиться к ней, как некогда относился к своей неопрятной матери.

Многие пары испытывают иллюзию, что все будет получаться само собой лишь оттого, что они любят друг друга. Давайте сравним эту ситуацию с человеком, который, скажем, хочет построить мост. Он много раз видел, как строят мосты, но он хочет знать, как ему построить свой собственный мост. Точно так же людям необходимо знать как строить свою семью. К счастью, многие пары это сейчас осознают и посещают занятия по семейному образованию. Для построения семьи нужна не только любовь, но и знания. Ничего не получается без усилий.

Итак, наш строитель моста, который любит свою работу, лучше перенесет невзгоды и неудачи, которые ожидают его, чем человек, равнодушный к своей работе. Но все равно добросовестный работник абсолютно не застрахован. Если, изучая процесс постройки, он не почувствует, что по-настоящему близок к своей цели, то может потерять интерес, прекратит это занятие или продолжит, но уже без энтузиазма.

Так же обстоит дело и с супружескими парами. Если, обучаясь, они понимают, что что-то не совпадает с их надеждами и мечтами, любовь нередко уходит. Многие люди чувствуют, что любовь уходит от них, но они чаще всего не имеют ни малейшего представления о том, что сами прогоняют ее своим неведением о механизмах построения семьи.

Вы помните любовь, которую вы испытывали к своей(ему) супруге (у), когда вступали в брак? Вы можете вспомнить, на какие изменения в своей жизни вы надеялись? А помните, как вы думали, что любовь будет решать все проблемы? Вы можете рассказать своей второй половине, что из этого сбылось, а что — нет?

Мы уже выяснили, что после вступления в брак выявляются и открываются новые черты партнера. Многие скрывают свои недостатки, опасаясь, что это может помешать заключению брака. Но некоторые недостатки очевидны, и нередко партнеры собираются их менять, а другие готовы смириться с ними и прекрасно жить, не обращая на них мание.

Невозможно жить с человеком, постоянно скрывая черты своего характера, они все равно неизбежно проявятся. Вот в этом и заключается причина страшного разочарования многих людей. Часто разочарованные супруги говорят мне: «Конечно, невозможно узнать человека, пока не выйдешь за него замуж (не женишься)».

Вот примеры причин, ведущих к такому послесвадебному разочарованию:

Девушка может думать: «Он действительно слишком много пьет, но когда мы поженимся, я буду его так любить, что он перестанет пить». Или молодой человек может предполагать: «Да, она и правда глуповата, но когда мы поженимся, она, чтобы сделать мне приятное, пойдет в школу». Один мой знакомый сказал: «Меня раздражает, как она жует жвачку, но я так ее люблю, что вынесу и это».

Жить вместе, как одно целое, в лучшем случае трудно. Когда люди успешно трудятся на этой ниве, результаты появятся быстро. Но если такая работа безуспешна, это дает о себе знать еще быстрее. Мне часто кажется, что брак похож на корпорацию. Корпорация имеет успех, если она не зависит от своих компаний.

У меня есть много знакомых пар, у которых до свадьбы была большая любовь, но они

не смогли жить в браке, так как не сумели притереться друг к другу. Я должна подчеркнуть, что ваша семейная жизнь зависит от вашего умения повышать самооценку, от ваших ожиданий и от степени откровенности, с которой вы их обсуждаете.

Одна из главных проблем состоит в том, что наша европейская культура считает, что любовь может решить все семейные проблемы. Но любовь, как правило, не в силах решить и половины.

«Если ты меня любишь, ты не будешь без меня ничего делать».

«Если ты меня любишь, ты сделаешь то, что я скажу».

«Если ты меня любишь, ты дашь мне то, что я захочу».

«Если ты меня любишь, ты почувствуешь, что мне необходимо».

Такие манеры очень скоро превращают любовь в своего рода шантаж, который я называю «медвежьими объятиями».

Я уточню. Если у меня нет ощущения, что я много стою, но есть партнер, в основе отношений с которым стоит любовь, чего я буду ждать от него? Я буду полностью зависеть от его внимания, комплиментов, поступков, и только это может сделать меня счастливой. А если партнер постоянно не демонстрирует мне свои чувства, я сразу ужасно себя чувствую. Это и есть «любовь на словах», именно она зачастую разрушает взаимоотношения.

*Что для вас сейчас значит любить? А быть любимым? Посмотрев на этот вопрос открыто, вы, возможно, увидите ваши проблемы с другой стороны, что, в свою очередь, вероятно, поможет вам сохранить любовь. Если же вы озвучите все свои вопросы и ответы, то предоставите вашему партнеру массу возможностей понять вас.*

Другая разновидность «любви на словах» — это прием прозрачного шара, то есть убеждение, что если человек любит, он должен предугадывать все мысли, чувства и желания предмета своей любви и поступать в соответствии с ними. Если человек так не поступает, значит, он не любит. Но дело в том, что, как бы мы ни любили друг друга, я никогда не узнаю о том, любит ли мой возлюбленный шпинат, и если любит, то в каком виде.

Я помню пару, которая пришла ко мне, ощутив дискомфорт после двадцати лет брака. После разговора с ними стало ясно, что каждый из них пытался угадывать мысли другого, поступая по теории прозрачного шара. «Если мы действительно любим друг друга, каждый из нас всегда должен знать, чего хочет другой». Вот, что являлось аксиомой этого брака и лишало супругов возможности проверять свои догадки. Любой вопрос ставил под угрозу глубину чувств партнера. В некоторых областях им удавалось все угадывать верно, но иногда случались и ошибки.

Мы начали работать, и супруги поняли, что теперь можно обо всем говорить открыто. Когда каждый из них должен был открыто высказать свои претензии, муж тут же закричал: «Когда ты, наконец, перестанешь мне готовить этот чертов шпинат!»

Его жена, оправившись от шока, сказала: «Я терпеть не могу шпинат, но я думала, ты любишь его. Я просто хотела тебе угодить!» Этот случай стал чем-то вроде пароля. Когда в разных ситуациях возникали подобного рода сложности, супруги говорили друг другу: «помни о шпинате».

На ранней стадии их брака жена спрашивала мужа, какую пищу он предпочитает. Тот отвечал, что все, что она приготовит, будет отлично. Тогда женщина попыталась самостоятельно разузнать, что же он все-таки любит. Однажды она услышала, как ее супруг упрекает своего племянника за то, что он не ест шпинат, и расценила это как признак любви к шпинату с его стороны.

В процессе беседы выяснилось, что муж не помнит этого случая, но помнит, что очень осуждал мать ребенка за то, что та не приучила мальчика к правильной пище. Я, конечно же, спросила у мужа, почему же он продолжал есть шпинат, так его ненавидел. Он ответил, что не хотел обижать жену. Кроме того, ей-то он нравится, и я не хотел ущемлять ее, — добавил он. Потом повернулся к жене и спросил: «А ты разве не замечала, что я стал есть меньше?» На что она сказала: «Ну, я думала, ты решил похудеть».

Это яркий пример приема прозрачного шара. Возможно, ни одна другая пара в мире не

сталкивалась с точно такой же проблемой, но каждый из вас встречался с чем-то подобным. Когда мы разбираемся в таких случаях, они кажутся нам совершенно абсурдными. Однако мы вновь и вновь повторяем все те же ошибки.

Существует еще один миф, который мешает нормальным отношениям и разрушает любовь, — это представление о том, что любовь означает идентичность. «Ты должен думать, чувствовать и действовать так же, как я. Если ты так не делаешь, ты меня не любишь».

Давайте немного подумаем о сходствах и различиях. Мне кажется, что люди начинают нравиться друг другу из-за того, что они похожи, но не теряют интереса впоследствии, потому что они разные. Другими словами, если бы люди не обнаружили своего сходства, они бы не встретились. Если бы они не нашли различий, их отношения не стали бы реальными, успешными и не могли бы нормально развиваться.

Люди никогда не смогут справиться с разногласиями, пока не начнут ценить сходства. Каждый человек бесспорно уникален, но есть ряд качеств общих для всех. Вот эти качества:

— каждый человек в этом мире был зачат в результате слияния сперматозоида и яйцеклетки;

— каждый из нас был рожден женщиной;

— каждый одет в телесную оболочку, в которой содержится ряд механизмов, способствующих росту и развитию;

— все имеют практически одинаковое анатомическое строение;

— каждому из нас для выживания необходимы воздух, пища и вода;

— каждый имеет мозг, который отвечает за все слова и поступки (кроме, конечно, неполноценных людей);

— все мы способны реагировать на проявления окружающего мира и на протяжении всей жизни испытываем разные чувства.

А теперь о различиях. Многие боятся их, считая, что они являются основой для будущих конфликтов. А это, в свою очередь, может стать началом битвы, а возможно, и привести к разрыву взаимоотношений. Но найти различия вовсе не означает начать войну.

Если вы воспитаны так, что в вашем представлении драка это плохо, то ее угроза (реальная или воображаемая) может испугать вас и наполнить чувством вины. Но хорошая, здоровая драка не всегда означает смерть — она может также привести к появлению близости и доверия. Бернард и Бах [3] написали большую работу на тему «честных драк», через которые в определенных обстоятельствах проходят все пары. Вы, наверное, заметили, что я подчеркиваю — речь идет именно о честных драках. Что действительно пугает, так это нечестная драка, которая может закончиться смертью.

Итак, мы отметили общие черты. Но все мы, безусловно, отличаемся друг от друга, и это естественно для людей. На земле живет около трех с половиной биллионов людей, и каждый может быть идентифицирован по его индивидуальным отпечаткам пальцев. Нет ни одного идентичного отпечатка, каждый человек уникален! Поэтому между двумя людьми, как бы ни были они схожи, всегда найдутся различия. *И да здравствуют различия!* Только подумайте, какой скучной и однообразной была бы жизнь, если бы мы все были одинаковые. Именно различия вносят в нашу жизнь интерес, разнообразие и живость, но они также создают и некоторые проблемы. Вопрос в том, как научиться конструктивно решать эти проблемы, как сделать решения познавательными, заставить их служить семье, а не способствовать ее распаду.

Мудрые супруги попытаются пораньше узнать особенности друг друга и найти способы, чтобы различия работали на благо семьи, а не против нее.

Если у вас адекватная самооценка, вы можете узнать еще некоторые выводы.

---

[3] Y. Bernard and G. Bach. Aggression lab: the fair fight training manual Dubugue, 1971.

Нет двух идентичных людей, каждый человек уникален. Нет людей добивающихся полной синхронности, даже если они очень похожи. Два человека могут в одинаковой степени любить мясо, но их вкусы наверняка расходятся в вопросах его приготовления и, скорее всего, они могут захотеть есть в разное время.

Еще важно знать, что от одиночества еще никто не умирал. Совершенно естественно, что нормальный человек время от времени должен оставаться наедине с собой.

Подводя итоги, хочу сказать, что ни одни здоровые взаимоотношения не обходятся без сложностей и боли. Среди путей решения этих проблем можно наметить три основных.

Первый путь связан с нашими представлениями о других людях. Необходимо понять, что очень редко один человек умышленно делает что-то во вред другому. Если вы это осознаете, то сможете воспринимать вашего супруга как личность с только ему свойственным поведением.

Второй путь связан с осознанием и пониманием себя. Это впоследствии даст вам возможность понять, что и о чем вы должны сказать, чтобы установить доверительные отношения с партнером.

Третий путь. Нужно понять, что каждый человек должен твердо стоять на ногах. Никто не сможет этого сделать за вас. Именно вам, и никому другому, предстоит решать проблемы, которые возникнут у вас на пути. Это касается всего и хорошего, и плохого. Один человек не должен тащить на себе другого, т. к. в этом случае оба партнера становятся калеками.

Вы должны понять, что имеете безграничные возможности для получения удовольствия друг от друга на физическом, умственном и эмоциональном уровнях. И это как раз то, ради чего стоит стараться.

## 9. Карта вашей семьи

Когда я начала работать со всеми членами семьи, то была потрясена тем, как несогласованны были действия этих людей. Это проявлялось во всем: в словах, жестах, двусмысленных репликах, незаконченных предложениях и тому подобных вещах. В эти моменты мне как никогда ярко вспоминалась банка с червями, которую мой отец всегда брал с собой на рыбалку. Все черви в этой банке были переплетены между собой, они постоянно извивались и корчились. Я никогда не могла разобраться, где кончается один и начинается другой. Они никуда не могли деться из банки, но их постоянное движение оставляло ощущение живости, их деятельность, казалось, имела какую-то цель. Конечно, я не могла поговорить ни с одним из этих червей, спросить, что его беспокоит, но мне кажется, что если бы у меня была такая возможность, он бы мне рассказал примерно то же самое, что я слышала в течение многих лет от членов разных семей. *Куда я иду? Чем я занимаюсь? Кто я такой?*

Сравнение поведения людей в семье с бесцельным, но постоянным движением червей в банке показалось мне настолько точным, что я придумала термин семейному взаимодействию — *банка с червями* .

Целью этой главы будет демонстрация сложности семейных связей и взаимодействий. Давайте попытаемся решить эту задачу, представив себе воображаемую семью Линтонов, и на их примере рассмотрим, как семейные взаимосвязи мешают и помогают в решении проблем. Эти взаимосвязи невидимы, но зато очень хорошо ощутимы. Вы поймете это с помощью упражнений, представленных в этой и следующей главе.

Элис, взрослая женщина, 38 лет

Джон, взрослый мужчина, 40 лет

Джо, сын, 17 лет

Боб, сын, 16 лет

Труди, дочь, 12 лет

Итак, перед нами все Линтоны, их семья и каждый в отдельности.

*Возьмите большой лист бумаги и прикрепите его на стену так, чтобы все его видели.*

*Простым карандашам нарисуйте карту вашей семьи. Каждого члена семьи обозначьте кругом. Внесите туда бабушек, дедушек, всех ваших домочадцев.*

*Если кто-то когда-нибудь входил в вашу семью, а сейчас по каким-то причинам отсутствует, обозначьте его заштрихованным кругом. Если, например, ваш отец умер или муж оставил семью после развода или по другой причине, а жена больше не вышла замуж, ваша карта будет выглядеть так:*

*Если жена вышла повторно замуж, карта должна выглядеть так:*

*Если второй ребенок умер или по каким-то причинам его отдали в интернат, это должно выглядеть таким образом:*

Я уверена, что каждый, кто когда-либо входил в семью, оставил в ней свой след. Ушедший человек еще долго живет в воспоминаниях своих близких. Очень часто эти воспоминания влияют на события, происходящие в данный момент, и, как правило, эта роль бывает негативной. Но это неправильно. Если уход одного из членов семьи так и не был принят остальными, «призрак» ушедшего будет постоянно вмешиваться в вашу жизнь. Как только семья смиряется разлукой, влияние таких «призраков» прекращается.

Каждый человек уникален. Ему присуще определенное имя, внешность, интересы, вкусы, привычки, способности — все эти качества характеризуют его как личность.

Пока изображение членов семьи на нашей карте чем-то похоже на острова, но всякий, кто хоть когда-нибудь жил в семье, понимает, что долго оставаться на положении оторванного острова невозможно. Все члены семьи связаны между собой целой системой связей, именно они и делают их семьей.

Эти связи трудно заметить, но они, безусловно, существуют, их крепости и силе можно только завидовать.

Давайте внесем еще одно изменение в нашу карту — обозначим пары. Пары играют различные роли в семье. На иллюстрации обозначены пары в семье Линтонов, с обозначением ролей в парах.

Парные роли в семье бывают трех видов: супружеские, которые составляют муж и жена; детско-родительские, в которых принимают участие отец и дочь, мать и дочь, отец и сын, и детские: брат — брат, брат — сестра. У каждой роли свое содержание. Все роли предполагают пары, нельзя играть ее в одиночку. Роль жены не может быть исполнена без мужа, роль отца — без детей и так далее. Каждый вкладывает в эти роли свое значение. Важно понять, что они значат для каждого из членов вашей семьи.

Когда ко мне приходят семьи, и я вижу, какие у них запутанные отношения, я первым делом пытаюсь выяснить, какое значение они вкладывают в различные роли. Очень хорошо помню одну супружескую пару. Когда я спросила каждого из них, что значила его собственная роль и роль партнера, то получила следующие ответы. Она сказала: «Я думаю, быть женой — значит вовремя готовить еду, содержать одежду мужа в порядке, беречь его от всех проблем, связанных с детьми и повседневной суетой. Муж должен обеспечивать семью и поменьше беспокоить жену». Он сказал: «Я думаю, муж должен быть главой семьи, должен материально обеспечивать ее, свои проблемы обсуждать с женой, а жена должна посвящать в свои проблемы мужа. Жена должна быть ласкова в постели».

Каждый из них действовал соответственно своим представлениям, и ни один из них не подозревал, как далеки они друг от друга в понимании таких важных вопросов. В их семье эти темы никогда не обсуждались.

Они считали, что по этому поводу их мнения и так сходятся. Когда они обсудили свои мнения, то стали лучше понимать друг друга, и их отношения за счет этого значительно улучшились.

А как насчет вашей семьи и вашего понимания различных ролей? Почему бы вам не сесть в круг и не поделиться с членами вашей семьи собственным пониманием вашей роли, а также ролей вашего супруга и ребенка? Я думаю, что сюрпризов вам не избежать.

Давайте рассмотрим еще один аспект ролевого поведения. Элис Линтон — женщина, которая живет, дышит, имеет определенный размер одежды. Она жена, когда она с Джоном,

мать, когда она с Джо, Бобом или Труди.

Возможно, нам будет легче понять все это, если мы представим все ее роли в виде набора разных шляп, которые она меняет в зависимости от ситуации. В течение дня ей приходится переодевать эти шляпы не один десяток раз. Можно представить, как тяжело было бы ей или Джону надеть все эти шляпы одновременно. Но нельзя забывать, что все эти шляпы мы надеваем поверх нас самих, нашей сущности.

Подойдите к вашей семейной карте и прочертите соединяющие линии между всеми членами вашей семьи. Проводя каждую из линий, подумайте о взаимоотношениях, которые вы рисуете. Подумайте, какие мысли могут посещать на эту тему членов вашей семьи. В этом рисовании должна принимать участие вся семья, чтобы каждый мог почувствовать себя на месте другого.

До сих пор мы представляли семью Линтонов, состоящей из людей и пар — 5 людей и 10 пар. Если бы на карте семьи не было ничего больше, то в семье было бы жить гораздо проще. Но когда в семье появился Джо — появился первый треугольник. В этот момент семейный сюжет усложняется, треугольники являются опаснейшими ловушками, в которые попадают многие семьи. О треугольниках мы поговорим позже, а сейчас мы их просто внесем в общую карту.

Теперь эта карта выглядит так. В ней трудно разобрать отдельные части, и вы сами видите, как треугольники сразу все усложняют. В семьях мы не живем парами, мы живем треугольниками.

На самом деле после рождения Джо появился не один, а сразу три треугольника. Потому что треугольник — это всегда пара плюс один. Поскольку одновременно общаться могут только два человека, третий неизбежно остается в стороне. Содержание треугольника меняется в зависимости от того, кто остается в стороне.

В данном случае все три треугольника, изображенные выше, состоят из Джона, Элис и Джо. Но все эти треугольники абсолютно разные. В первом из них в стороне остается Джон, он наблюдает за взаимоотношениями жены и сына. Во втором Элис — свидетель общения отца и сына. А в третьем Джо смотрит на отношения родителей. Уровень отношений внутри треугольника зависит от того, кто остался в стороне, и его эмоций по этому поводу.

Старая поговорка «Двое компания, а трое уже толпа» оказалась верна. У третьего всегда есть выбор: прервать общение двух других, вмешавшись в него, или поддержать это общение, оставаясь молчаливым наблюдателем. Этот выбор и определяет уровень внутрисемейных взаимоотношений.

Между членами таких треугольников могут разыгрываться самые разные взаимоотношения. Когда двое разговаривают, третий может пытаться привлечь внимание, перебивая их. Если двое спорят, один из них может позвать третьего в помощники, тем самым, изменяя состав треугольника.

Вы можете вспомнить, как в последнее время вы общались с двумя другими людьми? Какую роль вы исполняли в треугольнике? Что вы чувствовали? Как строятся треугольники в вашей семье?

Все семьи полны треугольников. В семье Линтонов, состоящей из пяти человек, сорок пять треугольников. Например:

Джон, его жена, его первый сын

Джон, его жена, его второй сын

Джон, его жена, его дочь

Джон, его первый сын, его второй сын

Джон, его первый сын, его дочь

Джон, его второй сын, его дочь

Затем:

Элис, ее муж, их первый сын

И так далее.

Эти треугольники очень важны. Многое в семье зависит от того, как складываются эти

треугольники. Первый шаг к созданию нормальных взаимоотношений внутри треугольника — это осознание того, что, когда три человека вместе, внимание не может быть распределено равномерно. Надо стремиться принять всех людей в этом треугольнике такими, какие они есть. Если вы чувствуете себя лишним, громко скажите об этом, так, чтобы все услышали. Необходимо продемонстрировать двум остальным членам треугольника, что вы все понимаете и что вы не обижаетесь и не злитесь, когда случайно оказываетесь лишним. Проблемы начинаются тогда, когда люди поддаются убеждению, что если они оказались в стороне, значит, они не достаточно хороши. Все беды от низкой самооценки!

Чтобы хорошо себя чувствовать в треугольнике, нужно быть уверенным человеком, крепко стоящим на ногах. Нужно уметь иногда быть третьим и при этом не чувствовать себя отвергнутым или неполноценным. Нужно уметь ждать. Необходимо прямо, не боясь и не стесняясь, говорить о своих чувствах и эмоциях, а не держать все это в себе.

Если вы теперь посмотрите на семью Линтонов, вы лучше сможете понять, что же в ней происходит, какие связи работают.

Попробуйте дополнить свою семейную карту треугольниками. Можно использовать цветные чернила, чтобы не перепутать их с парами. Пока вы рисуете, вы невольно задумаетесь, что олицетворяет каждая линия. Подумайте, как по-разному выглядит один и тот же треугольник с точек зрения его участников.

У Линтонов ушло шесть лет на то, чтобы все эти связи оформились, даже восемь, если принять в расчет ухаживания Джона за Элис. Так что это очень длительный процесс.

У кого-то это занимает 15–20 лет, у других — 1–2 года, а у некоторых длится всю жизнь, потому что люди сходятся и снова расходятся.

Все вместе Линтоны представляют собой 42 разных составляющих большой системы, состоящей из 5 отдельных объектов, 10 пар, и 27 треугольников.

В вашей семье — примерно то же самое.

Каждый представляет себе семейную систему по-своему. Ведь Джон совсем по-другому выгладит в глазах Элис, чем в глазах Боба и т. д. И все эти сложные отношения должны сочетаться и подстраиваться друг под друга, из них состоит семья.

В наиболее гармоничных семьях любой аспект отношений обговаривается, любая проблема открыто обсуждается и разрешается.

В проблемных семьях люди либо не знают о происходящих процессах, либо у них нет желания обговаривать трудности и решать их.

Много раз семьи рассказывали мне о состоянии фрустрации, натянутости и дискомфорта, когда семья собирается вместе. Каждый чувствовал себя так, будто его тянут в разные стороны. Если бы все члены семьи видели, что их жизнь похожа на маленькую коробку, где много червяков, они действовали бы более адекватно, и им было бы легче. Когда все члены семьи, наконец, понимают всю систему отношений и то, как сложны связи между ними, они говорят мне, насколько проще им стало жить. Они понимают, что нельзя контролировать все сразу. Когда семья осознает свою систему взаимодействий, каждый ее член начинает гораздо спокойнее относиться к остальным, так как отпадает необходимость контроля; всем становится интересно наблюдать за событиями и искать пути к улучшению отношений.

В данном случае для семьи совершенно необходимо найти такой путь развития, где каждый чувствовал бы себя полноправным участником событий или же, не участвуя, не был несчастным и обойденным, не пал бы жертвой низкой самооценки. Давайте представим, какое воздействие на индивидуальность оказывает наша «коробка с червяками». Конечно, к каждому предъявляется много требований. Иногда человеку вообще приходится забыть о себе как о личности. Чем больше семья, тем с большим количеством людей приходится считаться, тем труднее найти какую-либо выгоду для себя. Я не хочу сказать, что любая большая семья терпит неудачи в отношениях, напротив, среди них много семей, которые могут послужить примером остальным.

Но совершенно очевидно, что в семье, где много детей, ущемляются супружеские

отношения. В семье из трех человек всего 9 связок.

В семье из 4 человек их уже 22; из 5 — 45, а в семье, где 10 человек, их 376!

С появлением каждого нового члена уменьшается количество времени, уделяемого каждому человеку. Можно купить большой дом, заработать больше денег, но у каждого родителя все равно только по две руки и по два уха, и уделить время каждому все труднее и труднее. Часто бывает так, что родительские чувства вытесняют в людях все остальное — ни на партнера, ни на себя нет ни времени, ни сил, и любовь постепенно проходит, так как ей необходима подпитка. На этой почве происходит много разводов. Люди перестают быть личностями, становятся плохими друзьями и при этом из них не получается хороших родителей. Такой выбитый из колеи, нервно и морально истощенный человек не может стать полноценным лидером в семье.

Пока супружеские отношения не будут налажены, пока их не начнут оберегать и взращивать, как цветок, система отношений разладится, а воспитание детей будет однобоким. Добиться нужного результата совсем не так сложно, как кажется. От супругов потребуются определенные знания, житейская мудрость и опыт, чтобы сохранить любовь и тепло друг к другу, когда еще несколько людей требуют внимания. Вот тогда это будет полноценная, гармоничная семья, где каждый равномерно и целенаправленно распределяет свои силы и энергию, и творческое начало преобладает.

## 11. Взаимодействие внутри большой семьи

Итак, мы говорили о связях внутри семьи, как если бы это были радиоволны, по которым передаются чувства. Но они являются также и узами, причем очень ощутимыми. Они связывают людей так, что один чувствует все движения другого. И каждый в любую минуту может оказаться в центре этих связей. Опять же проблема не в том, как не попасть в эти узы, а как в них жить и извлекать максимальную пользу. Об этом мы и поговорим в данной главе. Сразу хочу предупредить, что некоторые упражнения покажутся вам глупыми, скучными и, возможно, пустой тратой времени. Тем не менее, я позволю себе настаивать на их исполнении. Результат этих простых игр ошеломит вас. Подумайте сами, неужели немного потраченного времени не стоит того, что у вас появится более глубокое осознание всей системы функционирования семьи?

Начнем с семьи Линтонов. Джон приходит домой с работы. Элис с нетерпением ждет его. Джон, Боб и Труди также требуют его внимания. Если все они одновременно захотят пообщаться с ним, Джон окажется в следующем положении.

*Чтобы вы полностью прониклись ситуацией, попробуйте разыграть ее. Тот, кто в вашей семье «Джон», занимает устойчивую позицию посреди комнаты. Элис берет его за правую руку. Старший ребенок берет его за левую руку, средний обнимает за талию, младший, «Труди», обнимает его со спины. И так далее, пока все члены семьи не будут держаться за него. Теперь каждый осторожно, легонько потянет на себя и застынет в этом положении. Через несколько секунд «Джон» почувствует себя растянутым во все стороны, ему станет неудобно, он будет на грани потери равновесия.*

Те же самые ощущения испытывает человек, взявший на себя слишком много обязательств. «Джон» не может вечно оставаться в таком положении, он должен что-то сделать. Есть несколько путей развития. Можно оставить все как есть, пока количество человек не возрастет до невозможного, и «Джон» просто перестанет что-либо чувствовать, тогда все оставят его в покое с мыслью, что «папе все равно». Можно силой проложить себе дорогу. При этом можно кого-то стукнуть, а то и уронить. Потом, обернувшись, «Джон» увидит, что причинил боль, и почувствует себя виноватым или же обвинит семью в непосильном бремени, возложенном на него. Все остальные будут думать, что папа злой, несправедливый и никого не любит. Еще один вариант — «Джон» просто может упасть, то есть стать слабым и беспомощным. Тогда все будут винить себя, что причинили папе боль, а он будет злиться за то, что его заставили почувствовать свою слабость. Следующий путь —

начать давать обещания, которые он заведомо не сможет исполнить. О чем бы его ни попросили, он скажет «да». Отсюда вырастет недоверие и другие чувства, испытываемые в адрес не выполняющих обещаний людей. Также можно воззвать о помощи, переложить всю ответственность на плечи своих родителей, друзей, терапевта. «Вытащите меня из этой кутерьмы…» — и ему помогут, если у человека, которого просит «Джон», хватит силы, опыта и знаний. Недостаток этого варианта в том, что спаситель нередко становится близким человеком, любовником, рушащим семью. Последний путь для «Джона» — осознать свою значимость для семьи, понять разницу между своей позицией и теми, кому от него что-нибудь нужно. Он может спокойно поговорить со всеми, объяснить свое положение, спросить совета.

*Пусть ваш «Джон» проиграет теперь все эти варианты, и потом все члены семьи обсудят свои ощущения и мысли. Наверняка каждый вынесет что-то для себя. Потом эту игру можно повторить, делая «Джоном» каждого поочередно. Обратите внимание, что каждый раз, играя, вы вспоминаете аналогичные ситуации из жизни.*

Чтобы избежать таких ситуаций в принципе, есть только три способа: стать отшельником; планировать контакты так, чтобы уделять каждому строго определенное время (я с тобой поиграю во вторник ровно 5 минут); вообще не обращать ни на кого внимания.

Конечно, ни один из этих вариантов в большинстве случаев не годится.

Настоящее искусство не в том, как уйти от всех неприятностей, а в том, как их решить. В большинстве случаев люди выбирают любой вариант, кроме последнего. Честно и прямо обсудить проблему оказывается сложнее всего. Хотя если человек решится на это, то ему вряд ли откажут в помощи.

Для каждого человека совершенно естественно иногда испытывать боль, конфликтовать с собой и окружающими, чувствовать усталость, бессилие. В этом нет ничего необычного или неправильного. Но когда эти состояния используются только для того, чтобы избежать исполнения обязательств, они становятся губительными.

*Мы говорили только о Джоне, но то же самое происходит со всеми членами семьи. Каждая жена и мать знает, что чувствует Элис, когда Джон ждет ужина, Джо порезал палец, Боб опаздывает на урок музыки, а Труди вопит: «Мама!» с вершины дерева. При этом у Элис болит голова. Проиграйте ситуацию с Элис и все варианты ее решения.*

*Джо идет на первое свидание. Элис советует, как себя вести, Джон говорит, во сколько он должен вернуться, Боб дразнит его, а Труди плачет из-за того, что Джо обещал сходить с ней в кино. Пути решения этой проблемы у Джо те же.*

*Боб поранил колено. Элис ругает его за неосторожность, Джон говорит, что мужчины не плачут, Джо называет его нескладным, а Труди плачет.*

*Труди получила две двойки. Джон ее ругает, Элис утешает, Джо подмигивает, а Боб дразнит. Как выйдет из положения ваша Труди?*

Таким образом, каждый из вас побывает в центре группы. Прочувствуйте ситуацию, обсудите свои переживания, попытайтесь представить, как вы влияете на окружающих. Как я уже сказала, вы в любом случае выйдете из положения. Но последствия ваших действий тоже немаловажны. Они непременно скажутся на вашей репутации и отношении к вам.

*Теперь я предлагаю вам другое упражнение, которое также поможет вам лучше понять отношения в своей семье. Оно потребует некоторых усилий, но результат будет стоить того. Вам понадобится 4 веревки длиной 6 метров каждая и 5 (по количеству человек) веревок по 1 метру. Обвяжите вокруг своею пояса конец короткой веревки. Теперь пусть каждый привяжет к этой веревке по одному концу всех длинных веревок они обозначают связь с членами семьи.*

*А теперь пусть каждый возьмет за концы веревок другого человека. Например, Джон протянет свою веревку Элис, она — ему и т. д. Не должно остаться ни одного свободного конца. Чужие веревки вы привязываете к своему поясу. Вы будете выглядеть, как на рисунке.*

*Теперь все готово для эксперимента. Поставьте стулья в круг в центре комнаты, не очень близко друг к другу, сядьте, чтобы было удобно. А теперь представьте, что звонит телефон. Старший ребенок вскакивает, чтобы ответить. До телефона около 10 метров. Посмотрим, что произойдет с остальными… Что вы чувствуете злость, напряжение, дискомфорт? Вспомните, ведь вы уже испытывали эти чувства («Джо, почему ты так шумишь, почему ты всем мешаешь?») Если звонит друг Джо, он минут 10 простоит у телефона. Что будет происходить с остальными в это время? Некоторые начнут тянуть за веревку так, чтобы им было удобнее («Джо, давай быстрей, у тебя три минуты»). Джо попросит оставить его в покое, может повысить голос. Вы видите, что эти веревки очень наглядно отражают связь между членами семьи. Вернитесь на стулья. Теперь Элис вспоминает, что у нее в духовке что-то горит, а кухня в 15 футах. Прочувствуйте эту ситуацию, вернитесь, сядьте поудобнее. Теперь Джон — он устал, ему все надоело, он хочет пройтись, побыть один. Он пытается идти к двери. «Господи, неужели человек не имеет права побыть один, чтобы никто не висел у него на хвосте». Ну, как вы себя чувствуете? А Труди вдруг захотелось спать. Она пытается подойти к маме, приткнуться к ней на колени. А Бобу при этом хочется побороться с Джо. Как себя чувствуют остальные?*

*Теперь все займите исходное положение. Кульминация игры — все происходит одновременно: Джо бежит к телефону, Элис на кухню, Джон идет гулять, Труди бродит сонная, Боб пристает к Джо. Прислушайтесь к своим ощущениям. Вас наверняка переполняют неприятные эмоции. Телефон звенит, с кухни пахнет горелым, Боб пристает к Джо, а о Джоне уж и говорить не приходится («Как же хорошо на работе»). Конечно, все эти чувства вам знакомы не потому, что вы каждый день бегаете с веревками, а потому, что вы ощущаете их присутствие, хотя их нет. Теперь вы понимаете, как легко, не желая того, постоянно нарушать чье-то спокойствие. Эти линии можно рассматривать, как проявление различных эмоций (любви, заботы, беспокойства, ответственности и т. д.). Необходимо просто признать право на личную жизнь каждого человека. Повторите еще раз последнюю часть, но когда почувствуете напряжение, обговорите все свои переживания. Обсудив все, можно снять веревки, то есть освободить себя и других от неприятных ощущений.*

Вы, наверное, заметили, что на 5 человек приходится 20 связей. Связь между супругами влияет на детей. Если Джон и Элис тихонько потянут за свои веревки, они могут и не заметить (они же не знают о ваших перепалках на кухне), что как только натяжение усилится, дети тут же это почувствуют.

*Пока вы еще связаны, выполним следующее упражнение. Вы, Джон, и вы, Элис, начинайте тянуть соединяющие вас веревки каждый на себя. Смотрите, что происходит с другими членами семьи. Если вы натягиваете их лишь слегка, то, может быть, никто ничего и не заметит (в конце концов, дети могут не заметить даже ссоры между вами), но если вы начинаете тянуть по-настоящему, то веревки, соединяющие вас с детьми, тоже натягиваются, все внимание детей обращается на вас и семейные треугольники начинают перемещаться.*

*А теперь пусть Джон и Элис подойдут друг к другу и обнимутся. Посмотрите на детей. Им тоже придется придвинуться к вам поближе. Попробуйте проделать это упражнение с каждой парой и наблюдайте за происходящим.*

*Готовы к следующему эксперименту? Приходит время, когда дети покидают семью. Например, Джо женится. Что происходит сейчас с вашими связями? Отдаете ли вы, Джон, конец своей веревки Джо и отпускаете ли его? Или же, отвязав веревку, вы все-таки сохраните ее в память о своем отцовстве? Джо, а что делаете вы? Ведь недостаточно, чтобы только родители отпустили вас, вы тоже должен отпустить их. Боб и Труди тоже должны что-то сделать со своими веревками, как и Джо с веревками, соединяющими его с братом и сестрой. Джо необходимо расстаться со старыми связями и развивать новые, так как он уже готовится к созданию собственной семьи.*

*Выполняя последнее упражнение, подумайте о каком-либо важном событии, происходящем в семье, или о какой-нибудь повседневной ситуации, которая часто создает проблемы. Проиграйте ее, используя веревки, и понаблюдайте, что происходит со связями между членами семьи. Где имеет место напряженность? Что вы можете сделать для того, чтобы ослабить его?*

Важно, чтоб семейная карта отражала сегодняшнее положение вещей. Сравните семью Линтонов сегодня с тем, какими они были 12 лет назад. Наверное, единственное, что осталось неизменным с тех пор, — это численность семьи. Желания, планы, мечты, само существование изменилось до неузнаваемости. Если все эти изменения не внесены на карту, то по ней нельзя будет ориентироваться. Это все равно, что пытаться на карте Чикаго 20-летней давности найти со временный адрес.

Возможно, Элис относится к Труди так, как будто ей все еще 2, а не 12. Необходимо все приводить в соответствие. Не правда ли, нелепо называть Вилюшей этого громилу 6 футов росту, которого зовут Вильям? Я слышала, как мама назвала 20-летнюю дочь малышкой, и видела ухмылку дочери. Другое распространенное явление в жизни семьи — кризисные периоды. Бывает так, что у нескольких человек в семье наступают разные кризисные периоды, из чего рождается кризис всей группы. Для примера — семья Линтонов год спустя. Джо 18, он начинает взрослую жизнь, у Труди появляются кавалеры, Элис на пороге менопаузы, а у Джона происходит переоценка ценностей. По мере того как личные проблемы каждого усложняются, усиливается и общий стресс. Другой пример — женщина ждет третьего ребенка, муж только пришел из армии, первенец поступает в детский сад, а средний начинает ходить. При таком стечении обстоятельств рано или поздно случается очередной промах, и отчуждение усиливается, отношения дают трещину. Уходит взаимопонимание как между детьми и родителями, так и между супругами. Я знаю одну женщину, чей сын Джоэль, 6 лет, очень интересуется маленькими змейками. Для него это увлечение, а у его мамы они вызывают отвращение. В другом случае мужчина, назовем его Джош, однажды сказал жене, что хочет провести отпуск один, отдохнуть от семейных забот. Его жена восприняла это как серьезную обиду. Или представьте, что та же Элис захотела найти работу, чтобы разнообразить свою жизнь. Джон же воспринял это как упрек, что он мало зарабатывает. Таких случаев бесконечно много. Мало кто понимает, что кризисы совершенно закономерны. Как решить все эти проблемы? Как сделать так, чтобы никому не было плохо? Сможет ли Джоэль держать змеек и не вызвать у мамы нервный срыв? Сможет ли Джош провести отпуск один, не обидев жену? Сможет ли Элис работать и не испортить отношения с мужем? Я хочу назвать основные кризисные периоды в в жизни каждого человека. Каждый из них предполагает беспокойство, отрицательные эмоции, приспособление к ситуации и ее разрешение.

1. Беременность и рождение ребенка.
2. Ребенок начинает осмысленно говорить.
3. Ребенок идет в школу, появляются новые отношения, в мир семьи привносится мир школы.
4. Подростковый период — серьезный кризис.
5. Ребенок покидает дом в поисках свободы и независимости. Родители ощущают потерю.
6. Ребенок женится, появляются новые люди, которых надо принять.
7. Менопауза матери.
8. Потеря потенции мужем-отцом. Здесь решающую роль играет психика, а физическое состояние — только результат.
9. Появление внуков.
10. Смерть одного из супругов.

Семья — единственная социальная группа, где такие перемены должны быть пережиты

и приняты за такое короткое время и в таком узком кругу. Когда наступает кризис сразу у нескольких человек, жить становится ощутимо сложнее. Но если вы поймете, что происходит, поймете, что от этих кризисов никуда не деться, — вы будете испытывать меньшее напряжение, и вам станет понятно, в каком направлении двигаться, чтобы все благополучно разрешилось. Я хочу еще раз подчеркнуть, что эти периоды совершенно закономерны, и не надо ошибочно считать их чем-то вроде болезни. Можно даже найти в этом некоторые положительные стороны. Ни один человек не повторяет опыт другого. Каждый живет свою жизнь, приобретая свой уникальный опыт, которым может поделиться. Например, если сложить опыт всей семьи Линтонов, получится 123 года разного опыта, который можно использовать.

Изменения и появляющиеся различия — обязательный фактор существования каждой семьи. Если она не готовится к ним, то рано или поздно наступит разочарование: люди ожидали увидеть полное подобие себя там, где его не могло быть. Каждый проходит путь своего развития не так, как другой.

Так же, как знание внутренних связей в семье помогает решить конфликты и снять стрессы, — так же полное понимание ролей в семье помогает адекватно вести себя и воспринимать поведение других людей. Если просто назвать членов семьи — женой, мужем, дочерью, сыном, братом и т. д., — будет раскрыта только одна сторона каждого, а они как личности будут оставлены в стороне.

Во-первых, я думаю, что роль подразумевает только одну сторону отношений. Во-вторых, роли проводят границы в отношениях и, в-третьих, роль означает ожидания, которые влияют на человека, связывают его каким-то образом, — муж должен любить жену, жена — мужа и т. д.

Если я говорю, что отношусь к человеку, как к отцу, значит, я чувствую поддержку и опору, но не рассматриваю его как сексуального партнера. То же касается брата — близкие чувства, но нет влечения. Это касается любых кровных родственных отношений. В семьях встречаются две формы того, что можно назвать смещением ролей. Первая — когда сын становится во главе семьи, заменяя отца, и вторая — когда дочь занимает позицию матери. Такое случается, если родителя нет или он не в состоянии исполнять свою роль. В этом случае ребенок получает все обязанности роли, но ни одной привилегии. Принимая на себя новую роль, он отказывается от настоящей, чувствуя себя при этом очень одиноко и не в своей тарелке. Давайте представим, что в 18 лет Джо пришлось стать главной опорой семьи, так как отец стал старым больным человеком. Как главный добытчик денег он чувствует себя вправе их тратить по своему усмотрению и в этом смысле относится к матери, как муж. Она может поступить так же и обращаться к нему, как к отцу, когда нужно строго поговорить с младшими детьми. Он перестает быть на 100 % кем-либо: мужем, сыном, братом. Такое часто происходит со старшими детьми. Они становятся, что называется, «ни рыба ни мясо». То, какую роль играет человек в семье, очень сильно отражается на его индивидуальности, на самооценке. Я не вижу проблемы в том, чтобы помогать кому бы то ни было в чем-либо. Проблема в том, что это в себе несет. Посмотрите внимательно на свою семью — есть ли в ней люди, которые играют одну роль, тогда как должны играть другую?

В очень многих семьях отцы морально или физически не могут играть свою роль, и на их сыновей ложится непосильный груз забот. Матери часто не осознают, какой вред наносится психике их сыновей в таких ситуациях, и рады помощи.

К сожалению, есть много семей, в которых мужчина по какой-либо причине не может активно участвовать — из-за развода, или работы, или моральной неготовности к семье. В таких случаях женщина вынуждена тащить все на себе. Вы не раз слышали высказывания мужчин: «семья — это женское дело»; «зачем я им нужен, они и без меня справятся».

Если мне удалось все вам объяснить, давайте подведем итоги.

Итак, я считаю, что:

— каждый член семьи должен занимать определенную нишу хотя бы потому, что он

живой человек и так уж получилось, что он член этой семьи. Это должно признаваться всеми ее членами, пониматься и приниматься;

— каждый в семье связан с каждым. Важность этого фактора также должна очень четко пониматься;

— каждый член семьи оказывает определенное влияние на другого. То есть во всем, что происходит с одним членом семьи, участвуют и остальные;

— каждый член семьи является возможным центром системы связей. Есть много людей, связанных друг с другом и каждый может оказаться в самой середине. Это нужно учитывать и пытаться жить с этим, принося минимум неудобств себе и окружающим;

— любая семья, однажды выбрав свой путь развития, продолжает развиваться в этих рамках. То есть если вам что-то непонятно в настоящей ситуации, обернитесь назад и попытайтесь выяснить причины или найти аналогичные ситуации. Я бы даже сказала, что прошлое проливает свет на настоящее независимо от того, был ли прошлый опыт верным или неверным шагом;

— каждый в семье играет, по меньшей мере, три роли, которые очень сильно влияют на всю его жизнь. Главное — понять, соответствуют ли эти роли вашему состоянию, вашим мыслям.

Вы должны развить в себе умение быстро перевоплощаться, чтобы в нужное время играть нужную роль.

## 12. Смешанные семьи и семьи с одним родителем

Примерно от 25 % до 35 % детей живут с приемными родителями. В основном это семьи, где настоящий родитель умер, или разведенные семьи, или родители ребенка так и не поженились. Когда ребенок попадает в такую ситуацию, он становится пасынком или падчерицей. Я называю такие семьи смешанными, а если семья не была воссоздана, это семья с одним родителем.

Я делю эту главу на две части — первая будет посвящена семьям с одним родителем, а вторая — смешанным семьям.

У таких семей больше сходств, чем различий. Все, о чем я буду говорить, касается обоих типов, просто у каждого из них есть какие-либо дополнительные аспекты, которые могут вам показаться принципиальными отличиями.

Семья, где имеется только один родитель, является особым испытанием. Есть три вида таких семей: либо это разведенный человек, который не хочет повторного брака, либо это незамужняя женщина с ребенком, либо это одинокий человек, усыновивший ребенка. Чаще всего — это женщина с ребенком. Проблема в том, чтобы такая неполная семья могла вырастить и воспитать ребенка. Здесь большое значение имеет мнение взрослого о причинах неполной семьи. В основном, так или иначе, подразумевается, что виноват в этом мужчина, который оказался никудышным мужем и отцом. Возникает проблема формирования у ребенка правильного представления о мужчинах и женщинах.

Самое простое для матери — внушить ребенку, что отец «плохой», особенно если при расставании ей причинили боль (развод, измены, нежелание мужчины иметь ребенка). Ей придется очень серьезно работать над собой, чтобы у ребенка не осталось на всю жизнь мысли, что мужчины «плохие». Если ребенок — мальчик, в нем разовьется масса комплексов, ведь если все мужчины «плохие», то как он может быть хорошим? Если ребенок — девочка, то она не сможет даже представить себе, что мужчина может быть желанным, отсюда и проблемы во взрослой жизни. Ребенок в неполной семье не видит, какими могут быть отношения мужчины и женщины, растет без необходимой модели в сознании.

В семьях, где мужчина-отец остается с ребенком и обычно не в состоянии сам справиться с проблемами ухода и воспитания, он просто приглашает домработницу. Может ли посторонняя женщина заниматься детьми? Все зависит от нее, от отношения к ней детей и

отца. Ситуация не из простых, т. к. мужчина часто думает, что должен испытывать какие-то чувства к женщине, которая растит его детей, но не испытывает их. В такой ситуации необходимо много терпения и понимания с каждой стороны.

В неполных семьях у женщины есть очень большой соблазн возложить на старшего сына роль главы семьи, но это лишает его возможности быть полностью сыном, мешает братским отношениям с другими детьми.

Все эти проблемы преодолимы. Вполне возможно, что у женщины будет положительное отношение к мужчинам, и ее дети вырастут без отрицательных установок в этом отношении. Она может поощрять общение своих детей со знакомыми мужчинами, и неважно, будут ли это ее собственные знакомые, мужья ее подруг или кто-либо другой. Избежать перекладывания роли мужа на плечи сына тоже возможно. Нужно просто объяснить ему соответствие данного поручения и его возможностей. Например, 17-летний парень легко справится с мытьем окон, тогда как 10-летний ребенок этого сделать не сможет. И тот факт, что раньше окна мыл отец, совершенно не значит, что на мальчика перекладываются его обязанности.

Мальчиков в таких семьях подстерегает еще одна опасность: вырасти инфантильными, привыкшими к доминированию женщины. Часто мужчины, привыкшие к постоянной опеке, не могут вести самостоятельную жизнь. Юноши с такими матерями, как правило, претворяют в жизнь один из двух вариантов: либо остаются на всю жизнь с матерью, не принимая нормальных отношений с женщинами, либо покидают дом, становятся женоненавистниками, чем разрушают свою жизнь. Семья с одним родителем неполноценна, это факт. Но если женщина понимает это, она приложит все усилия, чтобы как-то восполнить отсутствие отца. Она даже может отправлять своих детей на время пожить в полную семью, которой она полностью доверяет и с которой у нее и детей очень хорошие отношения.

Девочка в неполной семье может также получить неверные представления об отношениях людей. Ее установки на собственное поведение могут колебаться: она может быть «золушкой», которая все отдает и ничего не получает, а может вырасти с убеждением, что надеяться нужно только на себя и быть абсолютно независимой.

Теперь рассмотрим проблемы смешанных семей. Для людей, впервые решивших создать семью, написано очень много литературы, и я в своей книге также уделила этому немало внимания. Но мне кажется, что тем, кто собирается сделать вторую попытку в создании семьи, помощь специалистов еще нужнее. Все смешанные семьи сразу же сталкиваются с большим количеством проблем. И чтобы с ними справиться, необходимо их осознать. Все смешанные семьи схожи в одном: они объединяют в себе части распавшихся семей. Существуют три основные формы:

1. Женщина с ребенком, вышедшая замуж за мужчину без детей.
2. Женщина без детей, ставшая матерью детям нового мужа.
3. У обоих есть дети от первого брака.

В первом случае семья состоит из жены, ее детей, ее нового мужа и ее бывшего мужа. Во втором то же самое касается мужчины — муж и его дети, его первая жена и его вторая жена. В третьем — присутствуют жена, ее дети, муж, его дети, его первая жена и ее первый муж.

Неважно, что прежние супруги не живут с новой семьей под одной крышей, — они все равно присутствуют в ее жизни, хорошо это или плохо. Многие семьи, стараясь жить так, как будто прежних семей вообще не существует, делают большую ошибку. Необходимо принять существование бывших супругов и их влияние на жизнь новой семьи. Когда люди не способны поговорить друг с другом начистоту или, что тоже случается, открыто ненавидят друг друга, начинаются проблемы.

Представьте себе ребенка, который живет с мамой и отчимом, а его отец с новой женой живет неподалеку. Все четверо взрослых принимают на себя некую долю ответственности за него. Можете вообразить, каково будет этому ребенку, когда требования одного взрослого

будут идти вразрез с требованиями трех остальных, и они не будут об этом знать, особенно если его мама и папа не в дружеских отношениях.

Что остается делать ребенку в такой ситуации, когда он может практически одновременно получить четыре различных указания? Для его спасения необходимо следующее: во-первых, его нужно поощрять, чтобы он рассказывал, какие указания ему даются другими родителями. Во-вторых, ему нужно видеться со всеми взрослыми, чтобы каждый знал о жизни ребенка и друг друга и как-то на это реагировал. Дело в том, что если родители ребенка будут откровенны друг с другом, ему не придется становиться хранителем их тайн, как это часто бывает в семьях, где родители относятся друг к другу, как враги, и используют детей как шпионов.

Я помню 16-летнюю девочку, которая вела себя крайне странно и постоянно находилась в депрессии. Оказалось, что она жила с мамой и отчимом, на один выходной ездила к отцу и его невесте, на другой — к первой жене своего отца и ее новому мужу, на третий — к родителям своей мамы, а на четвертый — к родителям отца. В каждом доме ее просили рассказать, как идет жизнь у других, но не разрешали говорить об их жизни. Печально то, что все взрослые любили ее и желали ей добра, но, несмотря на это, взваливали на нее свои чувства друг к другу, такие как ревность, соперничество и т. д. То же самое может происходить и в полноценной семье, где родители не доверяют друг другу. Они пытаются сделать ребенка проводником своих мыслей, и, конечно, ничего хорошего из этого не получается.

Нет нужды говорить, что работа с семьей той девочки завершилась несколькими часами бурного выяснения отношений, пока отношения не были выяснены до конца. После чего было принято некоторое конструктивное решение, и девочке не пришлось больше находиться в таком положении. Постепенно она вновь научилась открыто, с доверием относиться к людям.

Когда все взрослые вокруг ребенка открыты в общении друг с другом и чувствуют ответственность за свои мысли и слова, он растет свободным от многих предрассудков, верит людям. Быть честным и открытым с кем-либо не значит любить его. Бывшие супруги вряд ли должны продолжать любить друг друга, но никто не мешает им быть честными и не перекладывать свои проблемы на детей.

Я не считаю, что тот факт, что семья смешанная, сам по себе является препятствием к нормальной семейной жизни. Я видела много семей различных типов, которые наладили прекрасные отношения, несмотря ни на какие преграды. Существующие препятствия могут работать как против вас, так и на вас.

В смешанных семьях помимо трудностей, которые возникают у супругов, бывают еще и сложности при налаживании контакта с детьми и всеми существующими родственниками. (Обычно это бывшие супруги.) Многие потенциально правильные отношения становились очень болезненными из-за того, что были неправильно установлены изначально.

Давайте подробно рассмотрим некоторые проблемы. В случае, когда человек развелся и вновь женился, сам факт развода причиняет боль. Он вызывает чувства разочарования, часто на этой почве развивается недоверие. В сущности, для нового партнера планка ставится гораздо выше, чем была для первого. Здесь работает установка: «Ты должен быть лучше, чем тот, кто был до тебя». Люди, создающие семью вторично, уже обожглись однажды и нескоро это забудут.

Вот почему так важно определить для себя отношение к случившемуся разводу, понять его значение и использовать свой печальный опыт во благо новой семье. Это гораздо лучше, чем переживать свои обиды, мысленно продолжать обвинять себя и бывшего партнера и страдать из-за этого.

Часто женщина с детьми, вновь вышедшая замуж, относится к своим детям как к личной собственности, и это с самого начала вырастает в проблему. Это может происходить из-за того, что она не хочет навязывать детей новому супругу или чувствует чрезмерную преданность и симпатию к бывшему мужу, а в результате получается, что роль нового мужа

как помощника ей не совсем ясна. Мужчина, приходящий в семью, приносит в нее свои привычки и пути решения бытовых задач, которые только со временем будут приняты и поняты в семье.

Ловушка заключается в том, что женщина может так нуждаться в «твердой мужской руке», что будет ожидать от мужа невозможного: оказать влияние на пока еще чужих для него детей. Так часто бывает, когда дети «отбились от рук». Это большая ответственность. Новый муж может очень хотеть оправдать надежды супруги, но чаще всего из этого не выходит ничего хорошего. Может быть, он и станет сразу главой семьи, но в любом бизнесе новый руководитель должен сначала разобраться в ситуации, понять, что к чему, а потом уже действовать. Если мужчина начнет действовать сразу, он рискует причинить вред детям.

Установление отношений с отчимом может иметь еще одну проблему. Женщина с детьми уже много лет вместе, и, конечно, у них есть много всяких «своих» шуточек, которые могут заставить отчима чувствовать себя в стороне от их мира. Я предлагаю своим пациентам постоянно помнить, что у каждого прежде была своя жизнь, и она не может не влиять на их совместную жизнь. Если человек слышит что-то, чего он не понимает, самый простой выход — спросить. Многие же, слыша непонятные фразы и шутки, думают, что это не их дело и что им, наверное, не надо об этом знать. Эта установка незаметно перерастает в негативную. Еще одно неправильное, но часто встречающееся убеждение: «Если бы она хотела, чтобы я знал это, она бы мне сказала». Существуют еще также связи с прежними друзьями, знакомыми, некоторые вещи, которые все, даже не подозревая об этом, переносят в новую семью. Здесь нужно искать какие-то совместные решения, компромиссы. Не можем же мы каждый раз начинать все с нуля, уничтожая все предметы и связи из прошлого. Для всего этого должно найтись место в новых отношениях. Например, можно сохранить отношения с родственниками, как-то: родителями бывших и новых супругов. В большинстве случаев родственники любят поделиться своим мнением о том, что произошло, что могло произойти, и что должно было произойти, это тоже надо учитывать. Важно, чтобы каждый понимал ситуацию в целом и знал, как ему действовать. На первый взгляд это просто, но только на первый.

До сих пор я говорила в основном о женщине, разведенной и вновь вышедшей замуж, и о проблемах, с этим связанных. Хочу напомнить, что есть еще и мужчина, у которого тоже была другая жизнь, и если у него есть дети, могут возникнуть те же проблемы. Как правило, дети остаются с матерью, и мужчина проводит больше времени с приемными детьми, чем с родными. Часто в таких случаях он чувствует за собой вину, будто сам бросил своих детей. Если дети будут приходить к нему в гости в новую семью, это не понравится их матери, т. к. она будет думать, что делит их с другой женщиной.

Родительское чувство обоих родителей должно претерпеть серьезные перемены и адаптироваться к новой ситуации. В конце концов, это родители решили развестись, а не дети решили поменять родителей. Как же родителям справиться с воспитанием и своих, и чужих детей, никого при этом не обидев?

Очень легко увидеть, насколько сложен механизм отношений в смешанной семье. Если у обоих разведенных родителей достаточно опыта, они смогут продумать все так, чтобы дети не только ничего не потеряли, но и приобрели что-то в новой ситуации.

Первое, что надо помнить, — что женятся взрослые, а дети лишь следуют за ними, хотят они того или нет. Им нужно позволить общаться с настоящими родителями и помочь войти в контакт с приемными. Это потребует времени и терпения, особенно на первых порах. Нужно понять, что для ребенка приемный родитель — чужой человек, иногда он воспринимается даже как чужак, вторгшийся в семью и разрушивший ее. Из-за этого ребенок не может разглядеть его хорошие стороны и способность любить.

Попробуйте взглянуть на нового человека глазами ребенка. У него будет много вопросов вроде «Как мне к нему относиться?»; «Как мне его называть?».

Может быть, одна из самых серьезных проблем ребенка заключается в том, что он не может любить того, кого хочет. Если он будет любить не того, кого нужно, у него могут быть

неприятности. Необходимо объяснить ему, что у него есть это право.

Многие родители пытаются сохранить авторитет второго родителя в глазах ребенка. Представьте, что вы мать. Как вы скажете ребенку, что разводитесь с его отцом-алкоголиком, который пил, бил вас, а теперь вы встретили человека, который будет прекрасной опорой и поддержкой вам и ребенку? Можно ли одновременно сохранить в ребенке уважение к настоящему отцу и в то же время заставить его принять приемного без осознания того, что первый был плохим?

Иногда, когда другой родитель попадает в тюрьму или психиатрическую лечебницу, или в любом другом случае, когда его поведение могло вызвать стыд за него, первый родитель пытается жить так, как будто другого и вовсе не было. Я знаю сотни случаев, когда ребенка просят назвать все плохие качества одного из родителей. В этом случае у него начнет снижаться самооценка. Как можно сказать: «я хороший», если меня произвел на свет плохой родитель?

Я не хочу сказать, что о родителях нужно говорить только хорошее, несмотря на правду. Не в этом дело. Дело в том, что, зная, как устроен человек, вы понимаете, что он имеет много составляющих. Когда же речь пойдет об общении и взаимодействии между людьми, две отрицательные части могут притянуть одна другую, и начнутся несчастья. Например, мужчина, совершающий насилие, делает это не потому, что он такой, а потому, что женщина провоцирует его, и он поднимает на нее руку.

Я никогда не видела человека, плохого во всем. Тот же бьющий жену мужчина не такой уж и плохой. Чтобы понять это, нужно немало опыта и знаний. Например, женщина, которую бьет муж, может очень продвинуться в понимании ситуации, если осознает, что его действия мотивированы низкой самооценкой. Она также должна понять, что может сама провоцировать его на такие действия. Итак, если все это осознать, то исчезнет желание обвинять человека и пропадет мотив, побуждающий одного родителя заставлять ребенка говорить плохое о другом.

Как приемный родитель вы можете облегчить себе жизнь. Вы пока чужой в сознании ребенка, но дайте себе время установить с ним нормальные отношения.

В вашем сознании также должно быть место для настоящего родителя ребенка. Он есть и никуда не денется. Помните, что вам необходимо завоевать доверие ребенка. Постоянно показывайте ему, что не пытаетесь вытеснить, заменить его родителя. Никто не говорит, что вы должны его любить. Вы можете просто позволить ребенку быть полноценным человеком.

Один из важных вопросов — что решат настоящие родители относительно благосостояния ребенка. Каким образом будет связан с семьей настоящий родитель?

Здесь мы затронули очень сложный вопрос о финансовой поддержке и возможности видеться с ребенком. Обычно оба эти момента обсуждаются и решаются при разводе. Если отношения бывших супругов не очень дружелюбны, то обсуждение будет не из приятных.

Воспоминания о прошлой жизни присутствуют всегда и должны учитываться новыми партнерами. Часто под его влияние подпадают дети, ведь они сами часть той, прежней жизни. Они могут принимать чью-либо сторону. Часто им приходится жить совсем не с теми, с кем хотелось бы, в неспокойной обстановке. Их проблемы вовсе не исчезнут от того, что произошла смена главы семьи.

Воспитывать вместе детей из двух разных семей — очень сложно. Это одна из серьезнейших проблем смешанной семьи. Другой напряженный момент заключается в том, что дети совершенно не обязательно разделят радость взрослых. И не надо думать о том, будут ли иметь место эти напряженные моменты, а надо думать о том, как их разрешить. Это вызов творческим способностям всех членов новой семьи. Время, терпение и способность понять, что сразу вас никто не полюбит, просто необходимы. Разве есть у ребенка причины вот так сразу полюбить вас только потому, что вы вошли в его семью? (Также и у вас нет причин сразу полюбить его.)

В семьях, где есть «твои», «мои» и «наши» дети, вероятность появления проблем усиливается, а все происходящие процессы схожи с описанными выше. Мой

профессиональный опыт показывает, что необходимо, налаживая в новой семье хорошие отношения, установить максимально полный контакт со всеми ее членами, осознать все возможные препятствия и их причины, уметь открыто обсуждать проблемы друг с другом и быть честными с детьми. Нельзя ни в какой ситуации заставлять детей лгать, только тогда они научатся быть честными. Должна сказать, что это не так легко, как кажется. В жизни новой семьи могут случаться неожиданности. Жить под одной крышей с подружкой отца или маминым кавалером совсем не то, что жить со вторым родителем (отчимом или мачехой). Один 10-летний мальчик, мама которого разошлась с отцом, когда ребенку было 5 лет, и снова вышла замуж, когда тому было 8, спросил ее при отчиме, почему она больше не приглашает Гарольда. Он имел в виду мужчину, который до ее замужества частенько ночевал у них. Конечно, отчим немедленно поинтересовался, о ком идет речь. Мать отправила сына в его комнату и долго выясняла отношения со своим мужем. Здесь женщина создала ситуацию, когда мужчина полагал, что она рассказала ему все о своей жизни, а оказалось, что Гарольд не вошел в понятие «все».

Еще одна ситуация имеет место, когда первый брак оставил только плохие воспоминания, и для женщины ребенок является в первую очередь напоминанием о той боли. Каждый раз, когда между ней и ребенком возникает конфликт, она вспоминает то время, свои переживания и боится обнаружить в нем плохую наследственность. Я знала одну женщину, которая вышла замуж второй раз. Когда ее 4-летний сын перечил ей, она вспоминала своего первого мужа, который попал в тюрьму за то, что кого-то сильно избил. И когда мальчик просто говорил «нет», ей казалось, что его жизненный путь закончится тюрьмой. И она била его за это, чтобы, полагая, что так она предотвратит его криминальное будущее. Это очень хорошая иллюстрация того, как женщина своим поведением создает лишние проблемы. Смысл, содержащийся в «нет» ее сына, принципиально отличался от смысла, который вкладывала в это слово она.

Практически в каждой семье есть свои правила, традиций и ритуалы. Все они должны признаваться каждым ее членом, иначе это будет лишний повод для ссор и споров.

Если у отца и детей нет взаимопонимания и доверия, им будет достаточно трудно прояснить для себя, почему отец женится во второй раз и как им относиться к своим новым братьям и сестрам. Таким образом, создаются предпосылки для ревности, вопросов и переживаний. Дети, чьи отцы развелись и женились второй раз, больше других лишены отцовской заботы, потому что их отцы и приемные матери не знают, как принять их в новую семью и не делать разницы между ними и детьми от второго брака.

Представьте, что двое встречались, будучи несвободными, потом развелись и создали новую семью. В большинстве случаев, если не было проведено специальной работы, оставленная сторона запросто может настроить детей отрицательно в отношении этой новой семьи.

У ребенка восприятие ситуации зависит, прежде всего, от возраста. Если ему 2–3 года, новый брак кого-то из родителей он воспринимает не так остро, как более старший ребенок, который может не принять новый брак родителей. Это происходит потому, что существуют такие вещи, как деньги, собственность и все, что связано с материальным благосостоянием. Были случаи, когда дети изо всех сил сопротивлялись новому браку родителей только потому, что боялись лишиться денег, на которые рассчитывали.

Чтобы лучше уяснить для себя все эти нюансы, давайте рассмотрим некоторые ситуации на примере воображаемой семьи.

Дженнифер и Джиму 33 и 35 лет. Они развелись, прожив 10 лет вместе. Через 3 года Дженнифер встретила другого мужчину и вышла за него замуж. От первого брака у нее было трое детей. На момент ее второй свадьбы Тому — 12 лет, Диане — 10 и Биллу — 8. Джим переехал в другой город в 200 милях от прежнего дома. По договору он мог видеть детей раз в месяц. Но поскольку новая работа отнимала очень много времени, он виделся с ними еще реже. Он исправно платил алименты и детское пособие. Дженнифер до второго замужества жила у своих родителей, которые заботились о детях. Джерри, ее второй муж, целый год

ухаживал за ней. Поскольку Дженнифер тоже должна была работать, дети воспитывались в основном ее мамой. Работа Дженнифер подразумевала постоянные разъезды, в один из которых она и встретила Джерри. Большую часть времени с Джерри она проводила без детей. Джерри встречался с ними лишь несколько раз. Между ними установились хорошие отношения, но очень поверхностные, он не мог сказать, что хорошо узнал их.

Джерри и Дженнифер поженились. Теперь у Дженнифер был дом для своей семьи — детей и мужа. Супруги очень любили друг друга, и им казалось, что совершенно естественно без особых сложностей они создадут полноценную семью. У Джерри была при этом 12-летняя дочь от первого брака, которая жила с матерью. Он имел право забирать ее на летние каникулы, и у них были очень хорошие отношения.

Итак, давайте посмотрим, какие моменты нужно прояснить этой семье для нормальной дальнейшей жизни.

Во-первых, необходимо понимать, что трое детей Дженнифер, появившиеся в доме, представляют вместе с новыми супругами уже совершенно новое образование. Джим, несмотря на то, что появляется довольно редко, все равно является частью группы. Тут же возникает вопрос: какую роль играет Джерри? Понятно, что он отчим, но что это значит на самом деле? Жена всегда надеется, что муж будет вместе с ней активно участвовать в воспитании ее детей. Она может, сама того не осознавая думать, что раз они с мужем друг друга любят, то он сможет принять ее детей и сразу полюбить их. А он так не считает и отнюдь не собирается сразу деятельно вмешиваться в жизнь детей и помогать жене. Джерри понимает, что он чужой для детей человек и какое-то время им останется. Незримое присутствие Джима еще ощущается достаточно сильно, со временем его тень померкнет, но не исчезнет. Иногда люди думают, что их ценность определяется способностью сделать что-то сейчас, немедленно, тогда как единственный способ решить проблему — немного подождать. По прошествии времени все наладится, и они смогут найти подход друг к другу. Возможно, детям не очень нравились отношения Джима и Дженнифер, и в таком случае они будут переносить на отчима то, что не любили в отце. Дети могли не принимать ключевые моменты в отношениях отца и матери, и в таком случае у них возникнет барьер по отношению к отчиму именно из-за таких конкретных вопросов. Например, детям намекают на то, что они должны быть настроены против отца, как их мать, но при этом должны принять ее мужа как второго отца. Дженнифер может до сих пор испытывать боль и разочарование, связанные с первым браком. Многие женщины, чувствуя именно это, неосознанно хотят, чтобы дети были с ними солидарны. Способы настраивания детей на такую волну не заметны внешне, но вполне понятны на интуитивном уровне. Например, когда Джим звонит или пишет письмо, приглашая детей в гости, Дженнифер может без всяких эмоций сказать: «Ну, это ваше дело. Поезжайте, если хотите». Подтекст очевиден: «Если хотите общаться с отцом, не общайтесь со мной». Прямая фраза или скрытый подтекст — любая попытка женщины заставить детей испытывать такие же чувства — приведет лишь к очередной проблеме.

Боль, оставшаяся от первого брака, источник проблем и другого рода. Ожидания и надежды, связанные со вторым браком, могут быть идеализированными — женщина надеется на чудо. Люди думают так: раз они уже прошли через плохое, то теперь будет только хорошее, «не может же всегда быть плохо».

Во всяком случае, люди всегда остаются людьми и будут действовать как обычные люди в любой ситуации и в любой семье.

Я помню женщину, которая вышла замуж второй раз, когда ее сыну было 11 лет. Когда ему исполнилось 14, он начал доставлять ей массу неприятностей. Она была уверена, что если бы не вышла замуж, все было бы по-другому. Конечно, сыграло свою роль общение с отчимом, но дело в том, что в этом возрасте практически у всех меняется мироощущение и происходит переоценка ценностей. Это случилось бы и в семье с родным отцом.

В общем, любой, вступающий в брак, ожидает существенных улучшений в жизни, будь то первый или второй брак. А потом получается, что чем больше человек ждал, чем больше

было надежд, тем больнее разочаровываться, когда становится понятно, что надежды не сбылись.

Еще один тип смешанной семьи — когда один или оба партнера потеряли супругов. И в этом случае очень много подводных камней. Например, женщина 15 лет была замужем, потом муж умер. Относительно скоро после этого она встретила мужчину, который еще не был женат. Допустим, что гибель ее мужа была трагической. Их семейная жизнь была ровной, спокойной, мирной, слегка скучноватой. Но обстоятельства смерти вытеснили из памяти женщины эту скуку, и она помнила только хорошее. Она вновь вышла замуж за человека, который может обеспечить ее, о котором она заботится, и с ним ей гораздо интереснее. И тем не менее, иногда она чувствует разочарование, раздражение и говорит, что с первым мужем было гораздо лучше, при этом ни одного конкретного примера она привести не может. То же самое могло случиться и с мужчиной, если бы у него погибла жена, и он женился вторично. Нужно понимать, что люди не ангелы и что любые отношения несут в себе некоторые трудности. Общепринятые правила обязывают нас говорить об умершем только хорошее. Это не совсем правильно.

И муж, и жена должны помнить, что у каждого человека прежде была своя жизнь, и в ней одно из главных мест занимал его супруг. А значит, человек имеет полное право на воспоминания, и их место в душе должно признаваться новым партнером. Бывает так, что человек просит своего нового партнера не ставить фотографий и других вещей, связанных с бывшим супругом (супругой), как будто хочет, чтобы все воспоминания о том (той) стерлись, словно ничего и не было. Это опять же реакция, свойственная человеку с низкой самооценкой, и это то же самое, как если бы человек сказал прямым текстом: «Если ты помнишь о своем первом браке, значит, ты не признаешь второй». Для нормального человека это нонсенс. Слишком щепетильное отношение к тому, «как было раньше», также может вызвать раздоры. Когда один человек умирает и в семью приходит другой, то у этого другого, несмотря на то, что действует он из лучших побуждений, все получается плохо, потому что он пытается установить свои правила, отличные от принятых в доме. Если бы этот человек понимал, что сначала он должен наладить контакт со всеми членами семьи, а потом уже постепенно вводить свои правила, я думаю, все было бы гораздо проще. И здесь ваша самооценка не должна снижаться оттого, что вы не можете изменить все в одну минуту.

Смешанной семьей называется также и семья с приемными детьми, неважно, один ребенок приемный или все. Состав семьи имеет значение, так как от этого зависит, какие проблемы в ней могут возникнуть. Ребенок становится приемным, когда его собственные родители не могут заботиться о нем. Причины могут быть абсолютно разные: у ребенка сложный характер, и родители не в состоянии с ним справиться; поведение и образ жизни родителей таковы, что ребенку нельзя расти в такой семье, например, если его все время бьют; родители ребенка умерли, и у него не осталось дома, а родственники не могут взять его к себе, но и не хотят отдавать в приют; случается, что ребенка нельзя усыновить, и он живет в семье не совсем легально, скорее как гость; иногда ребенок живет без отца, а мать попадает в тюрьму или психиатрическую клинику. Практически всегда процесс передачи ребенка в другую семью происходит через суд. Но всегда возникает проблема, какую нишу ребенок займет в новой семье. Отношение к нему будет зависеть от причины, по которой он не мог жить со своей семьей. Сейчас объясню подробнее: если причиной было его поведение, с ним будут предельно строги, чтобы это не повторилось; если родители били его, то в новой семье с ним будут очень ласковы. Ничто не вызывает у новых родителей такой гнев и желание защитить ребенка, как насилие со стороны настоящих родителей. Но здесь важно не перегнуть палку и не внушать ребенку, что его родители очень плохие, иначе в нем разовьется комплекс неполноценности: ведь если плохие родители, как может быть хорошим их ребенок?

Если его родители умерли, новая семья будет чувствовать себя обязанной отдать ему все свое тепло и любовь, хотя он и не их ребенок.

Одно остается совершенно неизменным для ребенка, попавшего в новую семью: он получает в ней воспитание, образование, заботу и т. д. Конечно, он понимает, что в его семье что-то было не в порядке, и от новой семьи зависит, образуется ли у него комплекс неполноценности на этой почве, или же он вырастет нормальным человеком с адекватной самооценкой.

Часто настоящие родители получают право видеть ребенка, который находится в приемной семье, проводить с ним какое-то время. Станут ли они неотъемлемой частью жизни ребенка и будут ли принимать участие в его воспитании, во многом зависит от приемных родителей. Эта ситуация напоминает ситуацию с разведенными родителями, один из которых допускается либо не допускается к ребенку. Чаще всего приемные родители отрицательно относятся к настоящим и с трудом примиряются с их визитами.

Здесь возникает вопрос: могут ли приемные родители хорошо относиться к настоящим, зная, например, что ребенка били в прежней семье, или просто отказались от него? Ведь такое поведение по отношению к ребенку отнюдь нельзя назвать нормальным. Можно относиться к этому с пониманием, если знать, что эти действия исходят от людей с очень низкой самооценкой. Прекрасно, если для каждого такого ребенка найдутся не только приемные родители, а еще и люди, которые могли бы помочь его настоящим родителям решить свои проблемы и снова стать ответственными, любящими людьми. В редких случаях, которые все же бывают, такими людьми становятся приемные родители. Однажды я была свидетелем прекрасного примера таких отношений. Люди, взявшие в свою семью троих приемных детей, видели в их родителях не врагов, а нуждающихся в помощи. По мере возможностей они вели себя как родители по отношению к ним, помогая найти свой путь, исправить ошибки и снова стать полноценными людьми.

Хочу сказать пару слов и о другом типе семьи — об общей семье, которая становится все более популярной. Вариаций внутри этого типа очень много. Что же представляет из себя такая семья? Несколько взрослых людей с детьми живут в одной квартире или в одном доме, у них есть общее имущество, и у каждого свои обязанности. Они считают всех детей общими, так как в большинстве случаев отцовство установить довольно трудно.

Достоинство такой семьи в том, что ребенок видит разные модели отношений и поведения, ему есть из чего выбирать. Сложность заключается в том, что необходимо постоянно поддерживать хорошие отношения между всеми членами семьи, чтобы она оправдала себя с точки зрения воспитания. Кибуцы — это еще один тип коммунальной семьи, но здесь воспитание ребенка перекладывается на постороннюю женщину, а родители могут не видеть его по нескольку дней и практически не участвуют в принятии решений, касающихся ребенка. Мы уже говорили о том, что постоянно находиться вместе и участвовать в воспитании ребенка — это одно, а иногда видеть его и просто общаться с ним — совершенно другое.

Когда в доме постоянно живет гувернантка, няня — ситуация слегка напоминает случай с приемными родителями, роль которых играет нанятая женщина. Часто в таких семьях возникают проблемы непонимания между детьми и родителями, они отдаляются друг от друга.

Многие дети, попадая из одного типа семьи в другой, накапливают всевозможный опыт, соответственно которому потом строят жизнь. Например, ребенок может последовательно оказаться в семье с одним родителем, в смешанной семье и/или в приемной семье. От рождения до взрослой жизни он может иметь до пяти отцов. Может быть, родной отец бросил семью или умер, и ребенок рос с дедом. Потом мама вышла замуж, потом мог быть и еще один отчим. Есть вероятность, что в семье что-то не заладилось, и ребенка отдали в приемную семью. Такое случается часто. То же самое происходит, когда ребенок теряет мать.

Все эти варианты объединяет один существенный момент: взрослые используют все им подвластные способы, чтобы помочь детям вырасти. В промежутках они занимаются саморазвитием и ищут возможности совмещать развитие свое и детей. Все рассмотренные

мной ситуации могут случиться как в приемной, так и в родной семье: отец ревнует мать, или ребенок чувствует себя одиноким и брошенным, или испытывает зависть и ревность к братьям и сестрам. В принципе, каждый может испытать на себе, что такое отчужденность, и понять, как формируется низкая самооценка.

Итак, из всего вышесказанного я хочу сделать следующий вывод — форма, тип семьи совсем не определяет отношений в ней. Тип семьи ставит определенные задачи и проблемы, но процессы, которые в ней происходят, и способы решения сложных ситуаций целиком зависят от того, как люди относятся друг к другу, как взрослые общаются между собой, как проходит процесс развития ребенка и превращения его в гармоничную полноценную личность, и здесь главную роль играют самооценка, правила, система отношений в семье.

С этой точки зрения нет большой разницы между типами семьи, будь то родная семья или неродная.

## 13. Проектирование семьи. Ваша модель отношений

Взрослые — это выросшие дети. Семья — то место, где происходит развитие человека. Помните свои чувства, когда вы первый раз увидели своего первого малыша? Помните, что вы чувствовали, глядя, как ваш супруг нянчится с ним? Помните все свои надежды, переживания, страхи? Я подозреваю, что почти каждый взрослый человек чувствует себя растерянным, когда осознает, что должен вырастить из этого маленького существа умного, свободного, взрослого человека.

Когда смотришь на совсем маленького ребенка, думаешь, ведь если никто не позаботится о нем, он погибнет. Пока еще дети, появляясь на свет, не приносят с собой пособия по уходу и воспитанию — значит, кто-то должен создавать эти правила, и это не кто иной, как сами родители. Все эти правила становятся вашими проектами и моделями, и как раз этому посвящены две последующие главы.

Наверное, все родители чувствуют, что должны сделать для ребенка все, что в их силах, так как ответственность лежит целиком на них. Они могут чувствовать нехватку информации, или иметь весьма смутные представления по поводу воспитания, или вообще не признавать чужой опыт, но все будут руководствоваться лучшими побуждениями.

Каждый родитель сталкивается с двумя вопросами: «Каким я хочу видеть своего ребенка в будущем?» и «Как я и мой партнер собираемся этого добиться?»

Ваши ответы будут строиться соответственно вашим проектам и моделям, которые вы для себя нарисовали. У каждого есть свой ответ, хотя он может быть как ясным, так и смутным, нетвердым.

Предстоящую работу никак нельзя назвать легкой. Школа, где преподают родители, — самая жесткая школа в мире. Вы одновременно и классная доска, и директор, и учитель, и все это в одном лице. Предполагается, что вы знаете о жизни все, а список требований растет по мере прибавления семейства. В вашей школе нет ни выходных, ни отпуска, ни праздников, ни повышений зарплаты, ни тем более премии. Вы работаете 24 часа в сутки 365 дней в году, по меньшей мере, 18 лет с каждым из детей. Помимо этого не забывайте, что есть второй такой же «руководитель» этой школы, и с ним тоже необходимо считаться.

Таким образом, вы, так или иначе, начинаете творить, лепить «по образу и подобию» нового человека. Конечно, это самая тяжелая работа, сложная, беспокойная, дающаяся потом и кровью. Мало кто обладает одновременно любовью, терпением, юмором, здравым рассудком, мудростью и чувством повышенной ответственности. Но эта же работа и источник чуть ли не самых радостных и незабываемых моментов вашей жизни. Что только не отдал бы каждый родитель» чтобы увидеть светящиеся глаза ребенка и услышать: «Мама, папа, вы — самые лучшие!»

В воспитании детей есть единственный путь — метод проб и ошибок. Сколько бы вы ни читали и ни строили гипотез, многие вещи познаются только на деле. У меня есть знакомый психолог, который читал лекции по воспитанию детей. Курс назывался «12

основных положении о воспитании». Потом он женился и после рождения ребенка написал новый курс под названием «12 советов по воспитанию детей». После рождения второго ребенка курс стал называться «12 подсказок по воспитанию», а после рождения третьего ребенка он перестал читать лекции.

Наверное, все родители, если их спросить, примерно одинаково ответят, каким хотели бы видеть своего ребенка: честным, здоровым, сильным, добрым, с чувством собственного достоинства, умным, с легким характером. Любой родитель скажет, что хочет гордиться своим чадом.

Я считаю, что вопрос не в том, «что» родители желают своим детям, каких достижений от них ожидают, более важен вопрос, «как» этого добиться. К сожалению, мы уделяем второму вопросу меньше внимания, хотя он — главный. Я надеюсь, что эта книга прольет свет на некоторые «как», именно этому и посвящены две ближайшие главы.

Также хочу уделить внимание и тому, какие системы ценностей родители хотят воспитать в детях и как они это делают. В одних семьях результатом родительских «вкладов» будут хорошие отношения, мир и любовь, а в других — беды и несчастья.

*Может быть, уже сейчас вы можете критично оценить свои взгляды на воспитание и посмотреть, что идет не так в данный момент. Может быть, как раз сейчас что-то нужно изменить. А может быть, вы поймете, что все делаете правильно.*

Случается, что многие люди создают семьи, еще не созрев для этого и не обладая необходимыми для воспитания детей знаниями и опытом. Например, как может родитель научить ребенка быть сдержанным, если он сам с трудом сдерживает свои чувства. Родителям приходится вместе с детьми учиться тому, чего они еще не постигли.

Самое необходимое качество, которым должны обладать родители, — моральная готовность и знание того, что их ожидает на этом нелегком поприще. Процесс воспитания станет во сто крат труднее, если человек морально не созрел для этого. К счастью, перемены возможны на любом этапе нашей жизни, если только человек действительно хочет этих перемен. Необходимо вовремя все осмыслить, взвесить и попытаться изменить, однако это не так легко сделать как может показаться.

Создать семью и стать родителем можно на любом этапе своей жизни, и не нужно себя винить и сомневаться в правильности и своевременности своего поступка. Важнее осознать, что происходит сейчас, что будет дальше, и чего вы хотите добиться. Поверьте, самобичевание — слишком невыгодная трата времени и сил. Их можно употребить на пользу вам и окружающим.

Большинство родителей хотят, чтобы их дети жили если не лучше, чем они сами, то хотя бы не хуже. Когда оказывается, что все идет не по плану, наступает очень сильное разочарование, и оно тем сильней, чем больше сил было вложено. При этом мало кто понимает, что опыт, накопленный в детстве, во многом определяет линию воспитания детей. Я даже могу сказать, что это главный фактор, который ложится в основу планирования будущей семьи. Человек бессознательно воплощает в своей семье схему отношений, которая была в семье его родителей, и не имеет значения, какие именно отношения там были.

Перенос родительской схемы на свою семью происходит неосознанно и поэтому чреват последствиями. Вы сможете избежать многих неприятностей, только если будете понимать их причины.

Если вам действительно нравились отношения ваших родителей, вы можете сознательно принять их модель, решив для себя: «Я хочу, чтобы в моей семье было так же». Если же вам не нравилось, как вас воспитывали, вы решаете не повторять их ошибок. К сожалению, понять, чего не надо делать, это только часть проблемы. Главное — решить, что нужно изменить и как это сделать. Здесь-то и начинаются проблемы. Вы остаетесь без примера, без модели действия, можно было бы взять за образец. Вы должны создать ее сами. Как вы сделаете это? Где найдете решения, и какое содержание вложите в свою модель?

Людей, которые не хотят принимать родительскую модель отношений, очень много. Ведь вы часто слышите: «Я никогда не буду воспитывать своих детей методами моих

родителей!» Под этой фразой можно подразумевать все, что угодно.

*Теперь на минутку оторвитесь и вспомните, каких моментов из вашего детства вам хотелось бы избежать в вашей семьи, с вашими детьми. Что вы пытались изменить? Насколько это получилось? Напишите 5 положительных примеров из своего детского опыта. Постарайтесь понять, что именно в них хорошего. Напишите 5 примеров, которые плохо повлияли на вас, и также их проанализируйте. Пусть ваш супруг сделает то же самое.*

Вы можете вспомнить, как ваш отец говорил, положив руку вам на плечо: «Ты должен сегодня до вечера подстричь газон перед домом», — голос его при этом был мягким и спокойным, но указание звучало довольно строго и было конкретным и ясным для вас. И вы можете сравнить это с тем, как вела себя ваша мать, которая на повышенных тонах отчитывала вас: «Почему ты никогда ничего не делаешь?! Ты никуда не пойдешь, если не поможешь мне!»

Или, может быть, бабушка никогда и ни в чем вам не отказывала, и вам бывало трудно быть с ней честным. Возможно, отец всегда помогал вам, когда у вас возникали проблемы, и вы обращались к нему. Он выслушивал вас, и вы вместе искали выход из ситуации, а с дядей все было наоборот. Он говорил, что нехорошо перекладывать свои проблемы на других, и оставлял вас наедине со своими трудностями.

Вы можете решить, что ни один из родителей не был для вас положительным примером. Например, вы обращались к ним за помощью, и они тут же все бросали, так что вы оказывались в центре внимания, отчего чувствовали себя неловко, особенно в присутствии других людей. В дальнейшем вам часто бывало неприятно и обидно, когда другие относились к вам иначе, когда люди не торопились к вам на помощь. У вас не сформировалось такое качество, как терпение, которое так необходимо взрослому человеку. Отрицательный опыт мог быть, например, и таким: когда вы произносили какое-нибудь «грязное», грубое слово, мать или шлепала вас по губам, или запирала в чулане. Вам было больно, вы таили злость и плакали, чувствуя себя нелюбимым.

Когда вы составите список, подумайте, как можно использовать и хороший, и плохой опыт во благо своей семье.

*Возьмите список отрицательных примеров и постарайтесь понять, чего хотели добиться от вас родители таким способом. Сегодня, глазами взрослого человека вы уже способны понять то, чего не понимали тогда. Вам предстоит учить ребенка тем же вещам, но вы можете найти другой путь. Например, не лучше ли просто объяснить ребенку, что ругаться нехорошо, чем шлепать его за это?*

Вы также можете обнаружить, что некоторые вещи, которым вас учили, оказались неверными. Например, до открытия Колумбом Америки люди считали, что наша планета плоская. А вас могли научить, что от онанизма сходят с ума. Ведь раньше в это верили даже врачи. Сейчас времена изменились. Выявление и знание таких противоречий очень поможет вам.

Молодым родителям предстоит узнать много нового, тем более что практически каждый день появляется новая информация. Многие взрослые люди не осведомлены, как на самом деле развивается человек, мало кто знаком с психологией чувств и знает, насколько тесно связано психическое, умственное и физическое развитие. Есть даже люди, которые не верят в силу эмоций, в существование души, хотя мне трудно понять, как можно не верить, когда вокруг столько подтверждений этому.

Понадобилось много времени, чтобы понять, что для воспитания детей необходимы знания. Почему-то мы никогда не сомневались, что для выращивания поросят они необходимы. Мы всегда думали, что воспитывать надо на интуитивном уровне, и вели себя так, словно любой будет прекрасным родителем, стоит ему только захотеть, зачать и родить ребенка. А это оказалось сложнейшей в мире работой. Я часто думаю, какую тяжелую ношу взвалили на себя многие родители. От них многого ожидают, а они не оправдывают надежды. Я убеждена, что существует насущная необходимость либо массового обучения,

либо оказания помощи родителям в воспитании детей. Есть много вещей, которые следует знать, чтобы правильно выстроить отношения и дать ребенку полноценное воспитание. Представьте, как все изменится, если молодые родители до рождения ребенка будут осведомлены обо всех трудностях и подводных рифах предстоящей работы и смогут с толком использовать накопленные человечеством знания.

Теперь давайте посмотрим, с чего все начинается, проследим развитие молодой семьи. Вот родился ребенок. Их стало трое, и этот третий требует столько заботы и внимания, что вся личная жизнь, как правило, сводится к нулю. Если это происходит, то потом ребенок будет очень долго расплачиваться за это. Если супружеская любовь гаснет — естественным выходом для многих, особенно для мужчин, становится новый партнер за пределами семьи.

Остановитесь на минутку. Случалось ли это с вами? С вашим супругом? Как это повлияло на вашу семью? Как это началось? Что с этим делать?

Здесь многие теряются, потому что вроде бы испробовали все средства, чтобы что-то изменить. Отправной точкой для вас должно стать осознание реального положения вещей, признание фактов. Вы можете все изменить, независимо от того, насколько далеко это зашло.

Для начала разберитесь, каких знаний вам не хватает, а потом подумайте, как их получить. Есть такая мудрая истина: «Жизнь такова, какой вы ее видите». Измените свои взгляды, и ваша жизнь изменится. Один мужчина все время жаловался, что ему везде было темно. Однажды он оступился, упал и разбил свои очки. И все сразу изменилось. Вокруг было светло! Он не знал, что носил темные очки.

Многим из нас нужно упасть, чтобы темные очки разбились. И тогда мы сделаем удивительные открытия.

Если в вашей семье что-то идет не так, действуйте, как если бы в машине загорелась красная лампочка, предупреждающая о перегреве мотора. Это говорит о том, что что-то не в порядке. Нужно остановиться и посмотреть, что можно сделать. Если вы сами не можете ничего сделать, найдите человека, которому вы доверяете и который компетентен в этом вопросе. Какой бы путь вы ни выбрали, главное, не тратьте время на жалость к себе и причитания на темы «Какой я несчастный» и «Какой ты плохой».

Делайте то, о чем мы говорили в главе о системах. Превратите семью в исследовательскую группу, вместо того чтобы обвинять общество в ваших бедах. Видите как все меняется, если смотреть на тяжелые проблемные ситуации как на сигналы тревоги. Вовсе не нужно рвать волосы на голове, обвиняя себя и других. Волосы вам еще пригодятся, лучше радуйтесь, что получили и вовремя заметили этот сигнал. Конечно, это не так уж приятно, но вы честны сами с собой и можете найти выход.

Однажды я работала с одной семьей. Ко мне пришли отец и мать с 22-летним сыном, у которого были серьезные проблемы с психикой. Когда курс был закончен, отец со слезами на глазах обнял сына и сказал: «Спасибо тебе за твою болезнь, она помогла мне выздороветь». Каждый раз, когда я это вспоминаю, меня это трогает.

Я уже говорила о подводных камнях, которые возникают, когда вы переносите модель родительских отношений на свою семью. Один из таких моментов — попытка родителя дать своему ребенку то, чего он сам был лишен в детстве. Здесь тоже есть свои плюсы и минусы.

Приведу вам яркий пример. После Рождества ко мне на прием пришла молодая женщина, назовем ее Элейн. Она очень злилась на свою 6-летнюю дочь Памелу. Элейн месяцами отказывала себе во всем, чтобы только купить дочке дорогую красивую куклу, а Памела восприняла подарок как должное, почти не реагируя на куклу. Конечно, мать чувствовала обиду и разочарование. Внешне это проявлялось как злость. Через некоторое время работы со мной Элейн поняла, что эта кукла только для нее самой была детской несбыточной мечтой. Она дарила ее дочке и ожидала такой реакции, какая была бы у нее самой в детстве, если бы ей подарили эту куклу. Она не придала значения факту, что у Памелы уже было несколько красивых кукол. Девочка была бы гораздо более счастлива, если бы ей подарили санки, чтобы она могла кататься со своими братьями. Когда мы

прояснили ситуацию, все встало на свои места, Элейн поняла, что эту куклу она купила себе, осуществив свою детскую мечту, а ее дочь здесь ни при чем.

И действительно, что плохого в том, что взрослый может взять и осуществить свою детскую мечту открыто, для себя, не пытаясь подменить себя своими детьми. Дети достаточно редко с радостью принимают подарки, которые не соответствуют их желаниям, во всяком случае, до тех пор, пока они не научились скрывать свое неудовольствие.

Именно поэтому многие родители, даря детям разные игрушки, ставят много ограничений. Я имею в виду ситуацию, когда отцы покупают детям железную дорогу, потом играют вместе с ними, устанавливая строгие правила, когда и как дети могут играть в нее. Насколько правильнее было бы родителям купить эту железную дорогу для себя и играть в нее, сколько душе угодно, и, может быть, иногда давать поиграть детям.

Многие родители маскируют свои неосуществленные мечты под заботу о будущем своих детей. Они часто хотят, чтобы ребенок стал тем, кем они сами не смогли стать в свое время: «Я хочу, чтобы он стал музыкантом. Я так люблю музыку». Родители подбирают ребенку будущее, которое устроило бы их на его месте, но это же не значит, что его оно тоже устроит. Маслоу говорил как-то, что попытка навязать ребенку свои планы и ожидать от него исполнения собственных надежд равна надеванию на него смирительной рубашки, которая сковывает его движения. В большинстве случаев ребенок не разделяет мыслей своих родителей о собственном будущем, но ему трудно им противоречить. Ведь многие взрослые люди жалуются на то, как сложилась их жизнь из-за того, что в детстве они не могли сделать по-своему, не обидев родителей. Привязки родителей к своему прошлому, к несбывшимся мечтам и надеждам становятся частью воспитания и воплощаются в детях. Их можно назвать тенями из прошлого, омрачающими настоящее.

Если вы все еще внутренне зависите от родителей, то не сможете действовать свободно и эффективно из-за боязни критики со стороны старшего поколения. Такая ситуация может сделать ваши отношения с детьми искаженным, неискренними, фальшивыми. Могут внезапно проявиться какие-то комплексы, о которых вы не подозревали. Назовем это сковывающими «руками» родителей. Тридцатичетырехлетний мужчина, отец семейства, никогда не ругал ребенка в прямой форме, потому что его отец всегда вставал на сторону внука и спорил с сыном. А спорить с отцом мужчина боялся с детства. Таким образом, он нечестно и несправедливо обходился с сыном, хотя это и не было заложено им в его модели семьи.

Я часто задумываюсь, как могли бы измениться люди, бы вдруг воплотили на практике все наши знания о том, как повысить самооценку каждого человека. Несмотря на имеющиеся знания, мы, как ни странно, имеем обратные результаты. У нас есть 10 заповедей, золотые правила и Билль о правах, и они известны на протяжении достаточно долгого периода времени. Мне кажется, имея цели, мы только сейчас начинаем приоткрывать завесу над средствами их достижений.

У нас есть практически все необходимые знания, но они сосредоточены в руках профессионалов. (Предполагается, что это так.) Беда в том, что к специалистам приходят люди с серьезными проблемами. Я не хочу умалить роли семейных психотерапевтов, но пока система их работы такова, что они охватывают только небольшие группы людей, связанных родственными отношениями. Мы не придаем искусству строить отношения того значения, которое оно заслуживает, может быть, потому, что имеет место предубеждение, неуверенность в себе и незнание реалий.

Давайте теперь поговорим о так называемых «родительских личинах», которые люди надевают на себя подобно одежде или набрасывают на себя, как плащи[4]. Я подразумеваю под этим аспект жизни взрослого, который касается взаимодействия с ребенком, его родительской заботы, опеки, помощи ребенку. Это актуально лишь до тех пор,

---

[4] Англ, слово «cloak» имеет несколько значений — накидка, плащ, маска, личина.

пока ребенок еще маленький, зависимый, несамостоятельный и ему нужна постоянная помощь. Проблема же состоит в том, что эти накидки становятся привычными, никогда не меняются и не спадают. Ключевым фактором, лежащим в основе вашей семейной жизни, является тип выбранной вами личины и то, чувствуете ли вы необходимость носить ее постоянно.

Можно выделить три основных типа личин: «начальник», «лидер и проводник» и «приятель». Есть и четвертый тип — отсутствие всякой родительской заботы. К счастью, таких людей немного.

**«Начальник»** подразумевает три ипостаси: *тиран* , злоупотребляющий своей властью, всезнающий и являющий собой образец добродетели. («Я — авторитет; делай то, что я говорю».) Он обычно выступает в роли обвинителя. Вторая ипостась — это *мученик* , альтруист, святая цель которого — служить ближнему. Он уверяет других, что на него не надо обращать никакого внимания, и выступает в роли миротворца. («Не обращайте на меня внимания, просто будьте счастливы».) Третья — человек с каменным лицом, который читает лекции и поучает, что хорошо, а что плохо.

**«Приятель»** — это товарищ по играм, который потворствует всему, и все прощает, и не признает за собой никакой ответственности. («Я ничего не мог поделать».) Это не самый лучший вариант — безответственность в детях развивается именно с такими родителями.

Мы жестоко расплачиваемся за свои ошибки и злоупотребления. Из этих типов самый плохой — это тиран, который растит безликих, слишком послушных детей. В каждом конкретном случае я раз за разом выявляю причины такого поведения. Они кроются в низкой самооценке, различных комплексах, которые люди пытаются отыграть на других, в частности на детях. Его способы действий говорят о его невежестве, незрелости, неприятии самого себя. Ребенок становится жертвой низкой самооценки и отсутствия самоуважения.

Когда я имела дело с такими взрослыми, моей первой реакцией были неприятные физические ощущения, вплоть до тошноты. Когда это проходило, я видела в этих людях выросших детей, которые росли в определенных обстоятельствах и сейчас пытаются воспитывать своих детей так, как могут. И я закатываю рукава и принимаюсь за работу, чтобы помочь этим взрослым людям и их детям преодолеть стыд, невежество, комплексы.

Они очень нуждаются в настоящей помощи, ведь единственная «помощь», которую они получают в жизни, — это наказание в той или иной форме, и оно лишь усугубляет ситуацию. Когда-нибудь люди поймут, что никакое наказание не научит человека быть лучше, будь то взрослый или ребенок. К счастью, в мире не так много людей, жестоко обращающихся с детьми. Тем не менее, тюрьмы, психиатрические клиники и различные институты заполнены такими людьми. Разного рода преступлений хватает для хроник множества газет, журналов и телевизионных передач.

Очень многие родители частенько испытывают желание как следует надавать по шее ребенку за какой-то проступок, но только некоторые, не задумываясь, делают это. То же происходит и с детьми. Очень редко дети, воспитанные в покорности и послушании, не становятся тиранами или мучениками, если только в их жизни не произойдут значительные перемены. Я не понимаю, как можно научить справедливости, воспитывая детей в строгом повиновении. Если нам что и нужно в этом мире, так это научиться справедливости и способности здраво рассуждать. Человек, который не может сам рассуждать, становится орудием в руках других людей, так как его научили только повиноваться. Он действует по схеме: «Есть один правильный путь. Значит, я должен сделать так же».

Я столько сталкивалась с этим, что решила провести на первый взгляд глупейший эксперимент. Я попыталась посчитать, сколько существует способов мытья посуды. Я насчитала 247. Вы наверняка знаете людей, которые говорят, что мыть посуду можно только каким-либо одним способом, например, перед мытьем ее обязательно надо ополоснуть или мыть только определенным мылом, и т. д. После того как вы достаточно долго пробудете с таким человеком на одной кухне, вам захочется его убить. Я думаю, что подобные вещи служат причиной очень многих ссор и даже выяснения отношений с помощью силы.

Когда люди говорят: «Это так, потому что я так сказал» или «Ты должен сделать так, потому что я так сказал» — они каждый раз наносят обиду своему собеседнику, потому что эти слова равнозначны таким: «Ты глупый, никчемный человек. Я лучше знаю, что делать». Такие установки влияют на самооценку взрослого человека, понижая ее, но особенно от них страдает самооценка детей.

Ни при одном из двух типов «личин» не может установиться положительный доверительный контакт между ребенком и родителем. Эффективное воспитание невозможно осуществлять в атмосфере недоверия, страха или безразличия. Я не слишком лицеприятно описала три проявления родителя-«начальника», но, к сожалению, это реальное положение вещей.

Я бы советовала всем родителям стараться быть лидерами и помощниками, быть добрыми, строгими, вдохновляющими и понимающими людьми, которые не заставляют своих детей поступать так или иначе, а советуют им, временно направляя в нужную сторону. Когда люди становятся родителями, у них появляется много обязанностей, они не могут больше жить в свое удовольствие, им приходится отказаться от прежних радостей. Так принято считать. Но я уверена в обратном. Любые повседневные заботы и проблемы будут выглядеть совершенно иначе, если люди настроены на получение удовольствия от общения друг с другом. Я встречала много людей, которые вообще не знали, что такое радость общения. Вместо того, чтобы получать удовольствие от общения с близкими людьми, они старались заслужить одобрение, избежать недовольства, ублажить партнера.

Я вспоминаю молодую пару, которая говорила мне, что они, имея очень хорошие близкие отношения и получая удовольствие от общения друг с другом, решили сделать все, чтобы такие же отношения сложились у них с ребенком. Это было 15 лет назад, и сегодня их отношения замечательны. Я получаю огромное удовольствие от общения с ними. У них уже трое детей, и их отношения замечательные.

Одна из составляющих искусства получения удовольствия — способность меняться, гибкость, любознательность, чувство юмора. Согласитесь, совершенно разный исход может иметь ситуация, когда 5-летний ребенок проливает на стол молоко. Это зависит от того, какая система отношений существует в его семье. Мои друзья, Лора и Джош, сказали бы: «Оп! Ты дал стакану управлять твоей рукой. Ты должен поговорить со своей рукой, чтобы она помнила, что она управляет предметами, а не они ей. Пойдем на кухню за тряпкой и уберем здесь все». Они вместе идут на кухню, смеясь и шутя. Я слышу, как Джош говорит: «Ты знаешь, Дейв, я помню, как со мной случилось то же самое. Я сделал что-то вроде этого и чувствовал себя ужасно. А как ты?» На что Дейв ответит: «Да, я тоже чувствую себя неловко. Маме придется все это убирать. Я, правда, не хотел».

Я могу также представить эту ситуацию в другой семье, в семье Эла и Этель. Этель хватает Дейва за руку, вытаскивает из-за стола, трясет его и говорит вслед выходящему из комнаты Элу: «Я не знаю, что я сейчас сделаю с этим ребенком. Из него растет настоящий недотепа».

Еще одна пара, Эдит и Генри, отреагировали бы следующим образом: молоко проливается, Генри смотрит на Эдит, поднимает брови и продолжает есть в полной тишине. Эдит тихо встает, вытирает стол и очень выразительно смотрит на Дейва. Стиль поведения первой пары отличается в лучшую сторону по всем параметрам. Здесь никто не в обиде, нет отрицательных эмоции, кроме переживании Дейва, которые абсолютно справедливы. О двух других случаях такого сказать нельзя. Что вы думаете об этом?

*Бывает ли в вашей семье такое, что все просто рады общению друг с другом? Если вы считаете, что не бывает, подумайте, что можно сделать. Я не могу себе представить, как люди могут любить друг друга, если они не получают радости от общения как такового.*

Это одна из главных ценностей нашей жизни. Как научить всех членов вашей семьи любить и уважать друг друга? Первый шаг — любовь к самому себе. Можете ли вы искренне радоваться самому себе? Вам нравится иногда побыть в одиночестве? Некоторые люди

думают, что они противопоставляют себя обществу, если позволяют себе погружаться в свой мир. Они считают, что можно делать либо одно, либо другое, то есть либо любить себя, либо общество. Я считаю, что все наоборот. Если вы не можете получать радость от общения с собой, вы будете думать, какой вы плохой и что с вами что-то не так, а в результате заразите своим настроением окружающих.

Для ребенка процесс познания себя начинается с познания своего тела, и одновременно он начинает как-то к себе относиться — либо любить, либо стесняться. Он познает части своего тела, цвета и звуки вокруг себя.

Когда ребенок видит, как он нравится взрослым, он и сам начинает соответственно относиться к себе и понимать, что человеком тоже можно любоваться, наслаждаться и получать удовольствие от общения.

Вместе с этим у него развивается чувство прекрасного. Честно говоря, мы ведь очень мало делаем для развития в ребенке всех этих чувств. В подавляющем большинстве семей воспитание сводится к тому, что им передается опыт тяжелой работы, семейных скандалов и ощущения тяжести. Меня очень заинтересовал тот факт, что, когда я работала с взрослыми: помогала им избавиться от своих барьеров и комплексов, старалась научить их получать удовольствие, в каждом из них обнаружилось много хорошего, и оказалось что они умеют общаться легко и свободно. Вы не представляете себе, какой груз в виде отрицательных эмоций, проблем и забот несут на себе люди. Неудивительно, что многие дети не хотят быть взрослыми, потому что «быть взрослым неинтересно».

Не думаю, что веселиться и получать радость от жизни значит быть глупым и некомпетентным человеком. Скажу больше, нельзя быть действительно профессионалом, не получая удовольствия от своей работы и не чувствуя определенной легкости отношения к ней (не безразличия!). Очень важно уметь посмеяться над собой и понимать шутки. Все это опять же идет из семьи. Если все, что говорили вам родители, должно было восприниматься так, словно это исключительная мудрость, — у вас мало шансов развить в себе чувство юмора.

Нужно понимать, что когда люди становятся папами и мамами, они не перестают быть обычными людьми. У них просто появляется больше обязанностей и забот. Я была во многих семьях, где серьезность и сосредоточенность висят в воздухе, как туман, а дети настолько послушны, что мне казалось, это не люди, а ангелы или призраки. Есть дома, где поддерживают такую чистоту, что я лично чувствовала себя полотенцем, которое специально стерилизовали. Сомневаюсь, что в такой обстановке может появиться любовь к себе и адекватное восприятие себя и других.

А какая атмосфера в вашей семье? Отношение к любви, все базовые представления об отношениях закладываются в семье. Вы когда-нибудь пытались проанализировать, на что похоже чувство любви? Когда я люблю, то испытываю необыкновенную легкость, мой жизненный тонус повышается, я ощущаю приятное волнение, открытость и доверие к человеку. Я чувствую собственную ценность и нужность, я способна с полуслова понимать человека, на которого направлена моя любовь. Я не давлю на любимого человека, я пытаюсь смотреть на мир его глазами, разделять его идеи, принимать его убеждения. Мне очень нравится это чувство. Я считаю любовь высшим проявлением всего хорошего, что есть в человеке.

В процессе работы я поняла, что семей с таким же отношением к любви крайне мало. Все говорят в основном о переживаниях, непонимании, разочаровании друг в друге. Столько сил уходит на то, чтобы наладить быт и сделать все необходимое, что уже нет времени и желания ни на что другое.

Мы поговорили о проблемах и худших сторонах семейной жизни. До того, как мы попытаемся найти решение этих проблем, я хочу рассказать вам еще кое-что.

Мне вспоминается история Роберта Бенчли. Он был студентом колледжа, и на выпускном экзамене должен был написать о размножении рыб и о том, как они обходятся с потомством. Роберт не открывал учебник весь семестр и свою работу начал со следующих

слов: «Вопросу о размножении рыб уделялось много внимания, он изучен со всех сторон, кроме одной: никто так и не попытался взглянуть на проблему с позиции самих рыб». И так далее, вся работа была написана в таком духе. Наверное, это была самая смешная экзаменационная работа в Гарварде.

Итак, посвятив столько страниц проблеме создания семьи, рассмотрим теперь ситуацию с точки зрения детей.

Как и все, я была маленькой, и, как и все, я не помню ничего особенного из своего детства. Только какие-то эпизоды, которые тогда казались важными. С тех пор я много наблюдала, как дети общаются с родителями, и сама много общалась с ними. Я также изучала литературу об особенностях детского мышления и психики.

Согласно последним исследованиям, все чувства просыпаются в детях уже спустя несколько часов после рождения. Пятьдесят лет назад существовало мнение, что маленькие дети маловосприимчивы, их не считали полноценными людьми [5]. Теперь мы знаем, что это не так.

Итак, я попробую взглянуть на мир глазами маленького Джоя, которому примерно две недели от роду.

«Иногда мое тело доставляет мне неприятные ощущения. Когда я слишком туго завернут, у меня болит спина, и я не могу повернуться. Когда я голоден, желудок дает о себе знать, а когда наемся, начинает болеть. Очень неприятно, когда в глаза светит солнце, потому что я не могу отодвинуться. Иногда я слишком долго нахожусь на солнце и получаю небольшие ожоги. Иногда меня одевают слишком жарко, а иногда мне, наоборот, холодно. Бывает, что начинают болеть глаза или надоедает смотреть на голые стены. Часто затекают руки, если меня слишком туго запеленали. Очень неприятно долго лежать в мокрых пеленках — начинается раздражение. Иногда бывают запоры, и появляются неприятные ощущения в кишечнике. На ветру у меня постоянно обветривается кожа. Я очень остро чувствую, когда вода для купания холоднее или горячее, чем нужно».

«Меня часто трогают разные люди, и, когда они слишком сильно тискают меня, мне становится больно. Иногда меня держат слишком крепко, а иногда я боюсь, что меня уронят. Эти многочисленные руки делают со мной, что хотят: подбрасывают вверх, подталкивают, тискают, держат, чтобы я не упал. Иногда мне делают по-настоящему больно, когда поднимают за одну руку или когда, меняя памперсы, держат за ноги, как зайца. Мне иногда кажется, что меня хотят задушить, когда слишком крепко прижимают к себе, так что я не могу дышать».

«Еще один ужасный момент — это когда кто-нибудь вдруг приближает свою огромную голову прямо к моему лицу. Мне кажется, что этот гигант раздавит меня. Всегда, когда мне больно, я плачу. Это единственный для меня способ дать понять, что мне больно. Но люди не всегда понимают, что я хочу сказать. Звуки вокруг меня бывают приятными, а иногда от них болит голова. Тогда я тоже начинаю плакать. Еще я могу заплакать, если чувствую неприятный запах.

Папа и мама почти всегда обращают внимание на мои плач. Они даже правильно понимают, что я хочу. Но иногда мне кажется, что они просто хотят, чтобы я замолчал и дал им делать дела. Они немного поносят меня на руках, как будто я сумка, и кладут обратно. Тогда мне становится еще хуже. Я понимаю, что у них есть и другие дела».

«Когда меня трогают и гладят люди, которые любят меня, все неприятные физические ощущения исчезают. Мне кажется, что эти люди понимают меня. Я стараюсь помочь им в этом. Я стараюсь по-разному плакать, в зависимости от того, что мне нужно. Я очень люблю, когда со мной разговаривают спокойным, ласковым голосом. Еще я люблю, когда на меня смотрит мама, особенно когда она смотрит в глаза.

Я уверен, что она не подозревает, что ее руки иногда причиняют мне боль, а голос

---

[5] A. Aldrich and M. Aldrich, Babies are human beings: an interpretation of growth. N.Y., 1947.

бывает слишком резким. Если бы она знала, она бы постаралась измениться. Временами она бывает очень рассеянной. Я иногда даже боюсь ее, когда она громко говорит и делает резкие движения. Когда она подходят ко мне в такие моменты, я невольно подаюсь назад, и это ей очень не нравится. Она думает, что я не люблю ее. Тогда ко мне подходит папа. Он очень нежно берет меня на руки, и я чувствую себя надежно и спокойно. Я вижу, что ему тоже очень нравится со мной общаться. А потом я слышу, как мама и папа ссорятся. Я уверен, что это из-за меня. Может, мне и не стоило плакать».

«А еще мне иногда кажется, что мама не понимает, что мое тело реагирует на все так же, как ее. Жаль, что я не могу ей сказать. Если бы она знала, что у меня очень хороший слух, она бы много чего не говорила обо мне своим друзьям, когда я рядом в своей кроватке. Однажды она сказала: «Джо, наверное, станет похожим на дядю Джима». И расплакалась. Позже я узнал, что дядя Джим — любимый брат мамы, очень хороший человек, а плакала она потому, что он погиб в аварии, когда она была за рулем. Если бы я сразу узнал все это, я не думал бы, что она плачет из-за меня, я бы сразу понял, что она вспоминает его, глядя на меня. Я бы посоветовал взрослым все рассказывать своим малышам, независимо от возраста. Иначе ребенок поймет ту или иную фразу неверно и будет переживать».

«Когда я родился, я все время лежал на спине и успел хорошо изучить всех с этой позиции. Я знаю все подбородки до мелочей. Я видел все, что было наверху, видел это снизу и был уверен, что так все и есть на самом деле.

Когда же я научился сидеть, то был очень удивлен. Начав ползать, я увидел, что подо мной тоже что-то есть, и узнал, что такое щиколотки и стопы. Когда я научился стоять, то выяснил, что есть еще и коленки. Я был ростом всего 60 сантиметров, когда встал на ноги. Оглянувшись на маму, я увидел ее подбородок совсем с другой стороны. Ее руки оказались очень большими. Часто, когда я стою между мамой и папой, кажется, что они где-то далеко от меня, так что временами мне не по себе, и я чувствую себя очень маленьким».

«Когда я научился ходить, мы с мамой пошли в магазин за овощами. Мама торопилась и держала меня за руку. Она шла так быстро, что мои ноги едва касались земли. У меня заболела рука, и я заплакал, а мама рассердилась. Я не думаю, что она поняла причину моих слез: она-то шла на двух ногах и руки ее были в нормальном положении, а я еле успевал перебирать ногами, руке было очень неудобно, и я все время терял равновесие».

«Я помню, как уставали мои руки, когда мы гуляли втроем, и папа с мамой держали меня за руки. Папа выше мамы, поэтому одна моя рука была выше, чем другая, и я был несколько скособочен. Мои ноги вообще не чувствовали земли. У отца широкий шаг, и мне никак не удавалось попасть в такт. Когда я уже не мог больше терпеть, я просил отца взять меня на руки. Он думал, что я просто устал, и нес меня на руках. Несмотря на то, что в целом то время было очень хорошим, в памяти осталось много подобных моментов».

«Мне кажется, что родители начали посещать какие-то занятия. Они очень изменились. Теперь, когда они хотят поговорить со мной, они наклоняются ко мне и смотрят мне в глаза, и мне не надо задирать голову».

(Я всегда смотрю детям в глаза на их уровне, нагнувшись или присев.)

Поскольку первые впечатления очень сильные и глубокие, мне интересно, действительно ли образ родителей являет собой нечто очень большое, олицетворяющее силу и власть. С одной стороны, ребенок чувствует себя защищенным, а с другой — маленьким и беззащитным перед ними.

Я уже говорила об этом, но не грех повторить еще раз. Ребенок действительно абсолютно беззащитен и беспомощен перед взрослым. Родители, конечно же, понимают это и относятся к нему соответственно, однако часто такое отношение длится гораздо дольше, чем это необходимо. Так, 18-летний сын или дочь все еще остаются маленькими в глазах родителей, и неважно, насколько ребенок стал самостоятельным и взрослым. У ребенка в памяти может сохраниться образ родителей как символ власти, в то время как он сам уже обеспечивает их старость. Те редкие родители, которые осознают эти моменты, постараются воспитать в ребенке уверенность в себе, убедить его в собственной значимости и показать

границы собственной силы. При этом они сами становятся образцом для ребенка. Если же родители этого не делают, человек вырастает инфантильным и становится обузой для всех либо просто давит на окружающих.

Когда я осознала, что организм ребенка так же, как взрослый, реагирует на окружающий мир, и все чувства начинают работать уже через два часа после рождения, когда я поняла, что его мозг вовсю функционирует, чтобы разобраться в происходящем, хотя он и не может рассказать о своих переживаниях, я стала относиться к нему, как к полноценной личности. Мозг — это самый удивительный из всех компьютеров, постоянно ищущий смысл во всем. Как и компьютер, наш мозг «не знает о том, чего он не знает», то есть может оперировать только информацией, которая у него есть.

Вот одно из упражнений, которое я провожу с родителями.

*Один взрослый занимает позицию ребенка, который еще не умеет говорить, а только лежит на спине в кроватке. Он должен реагировать только жестами и звуками. Еще пара взрослых нагибается над ним и пытаются делать то, что обычно делают с малышами, руководствуясь при этом его попытками объяснить, что же он хочет. Каждый взрослый по очереди занимает позицию ребенка. После 5 минут игры я прошу каждого рассказать, что он думал и чувствовал. В середине одной из ситуаций я изображаю либо дверной, либо телефонный звонок. При этом стараюсь выбрать тот момент, когда ребенок чего-нибудь хочет. Потом каждый рассказывает, как повлияло на него постороннее вмешательство. Если вам понравилось, попробуйте проделать это сами.*

Это очень простой путь — объяснить взрослому, что чувствует ребенок и как этот опыт влияет на его дальнейшее развитие.

Первые впечатления малыша — это прикосновение рук, звуки голосов, запахи. От того, как с ним обращаются и разговаривают, зависит его отношение к людям, при этом закладываются основы развития его психики. Ему приходится сразу же учиться расшифровывать интонации, прикосновения, звуки и запахи. Мир новорожденного, должно быть, чрезвычайно сложен и запуган.

Я уверена, что к тому времени, когда ребенок сам сможет ходить, есть, говорить, у него уже вполне сформированное представление о жизни. В дальнейшем жизнь будет вносить лишь легкие коррективы. Ребенок должен научиться тому, как относиться к себе, людям и явлениям. Здесь решающую роль играет то, как вы решили его воспитывать, *чему и как вы будете его учить.*

Любое обучение многопланово. Пока малыш учится ходить, он параллельно получает знания о способах общения, а затем составляет свое мнение о том, как строить отношения с людьми, от кого чего ожидать. Он также узнает нечто о мире, который его окружает, из фраз типа «Не трогай! Уронишь!»

В первые три года он узнает больше, чем за всю оставшуюся жизнь. Никогда больше не будет появляться столько новой информации в такие короткие сроки.

И влияние накопленного в первые годы жизни багажа гораздо больше, чем можно себе представить. Если родители понимают все это, они гораздо внимательнее относятся к связи между тем, что делают для ребенка они, и той колоссальной работой, которую совершает ребенок сам, пытаясь чему-либо научиться. В силу незнания многие родители не воспринимают своего ребенка как личность до тех пор, пока он не пойдет в школу, а некоторые — и до ухода ребенка из семьи.

Множество семейных проблем — прямой результат родительского невежества и непонимания. Мы уделяем слишком много внимания дисциплине и забываем про взаимопонимание.

Есть еще три проблемных момента в воспитании. Их не так-то просто ликвидировать, потому что они находятся в самом низу «айсберга» видимых и невидимых аспектов отношений.

Первый — это невежество, то есть когда человек просто не знает. А если вы не подозреваете о существовании чего-либо, то вам и в голову не придет, что можно

попробовать с этим познакомиться.

Второй момент — когда ваше общение с людьми не дает положительного результата, потому что вы очень смутно представляете, чего хотите и в чем суть явления.

Многие родители часто удивляются тому, как дети порой понимают внешне невинные фразы или ситуации, хотя они пытаются внушить им совсем другое. Например, я знаю пару, которая старалась приучить своих детей не быть расистами. Они пригласили в дом негритянского мальчика. Когда он ушел, мама спросила детей, понравились ли им его кудрявые волосы. Но она спросила это таким тоном, который подразумевал отрицательную реакцию, акцентировал внимание на их различии. Если люди будут относиться к подобным вещам внимательнее, они могут заранее представить, что вынесет ребенок из ситуации.

Я вспоминаю еще один случай. Молодая мама отвечала 6-летнему сыну Алексу на вопрос о том, как появляются дети. Она говорила очень много и сложно, и через несколько дней Алекс, сильно озадаченный, спросил ее: «Мам, а тебе не тяжело было стоять на голове?» Мать в недоумении спросила, что он имеет в виду, на что Алекс ответил: «Ну, когда папа сажал семена». Мать очень непонятно рассказала о процессе оплодотворения, и Алекс сам дополнил картину.

Третий сложный момент — ваша система ценностей. Она должна быть очень ясной и четкой для вас самих, только тогда ребенок сможет ее усвоить. А если вы не можете прямо говорить то, что есть, ситуация станет такой: «Делай так, как я говорю, но не так, как я делаю», или: «Почему ты меня спрашиваешь? Думай сам». Любой из этих ответов поселит в душе ребенка сомнения в вашей искренности.

Как я уже говорила, все основы миропонимания закладываются в самом начале, в первые годы жизни. Все, кто воспитывал ребенка, оставляет след в его душе и сознании, учат его определенному отношению к жизни, которое в дальнейшем формирует его собственные взгляды на воспитание детей.

Теперь мы можем перейти к следующей главе, где рассмотрим проблему воспитания более подробно.

## 14. Необходимые составляющие семейной жизни

Каждый ребенок рождается в условиях уникальной совокупности всевозможных факторов, и это справедливо даже для детей одних и тех же родителей. Назовем это влиянием атмосферы на обстоятельства рождения. И зачатие, и беременность, и рождение ребенка происходят в определенной атмосфере, которая влияет на ребенка в будущем. Например, если ребенок был зачат незапланированно, вы будете чувствовать злость, недовольство, разочарование. И невольно, если вовремя не обратитесь к психотерапевту, вы перенесете все эти чувства на ребенка, он станет вам обузой. Если беременность протекала тяжело, с осложнениями, может случиться то же самое. Вы начнете винить малыша в своих недугах, он будет напоминать о боли и страданиях.

Есть дети, которые рождаются раньше срока. Среди них немало детей с различными недостатками: психическими и физическими. Безусловно, это очень сильно влияет на ваше отношение к ребенку. Часто люди относятся к ущербным детям как к никчемным калекам, и это становится для них трагедией.

Если ребенок родился в семье, где отец почти не бывает дома, это тоже действует на него не лучшим образом. Впоследствии он может сам построить жизнь по этому сценарию, независимо от желания. Когда отец изредка навещает семью, он с трудом находит для себя нишу в отношениях мамы и ребенка, он не успевает привыкнуть к малышу.

Если отец умер или просто исчез с горизонта, отношения матери и ребенка в большинстве случаев будут не самыми лучшими. Этих последствий можно избежать, только если взрослый будет достаточно умен и внимателен.

Есть еще много разных ситуаций, которые влияют на отношения в семье. Любые сложные проблемы заставляют родителей переключать внимание на себя, и ребенка на

какое-то время отодвигают в сторону, хотя первоначальный сценарий воспитания не предусматривал этого. Таких случаев бесконечно много: это и разводы, и безработица, и слишком большое количество детей, и материальные трудности. Ведь ребенок приходит в мир далеко не всегда в самый удобный момент, так как люди еще не научились контролировать процессы зачатия и рождения со 100 % точностью, и одновременно с его появлением происходит еще очень много событий.

Хочу обратить внимание на один момент, который может повлиять на воспитание, — трещина в супружеских отношениях во время рождения малыша. Если ожидания супругов относительно друг друга не оправдались, то им будет трудно внимательно и заботливо относиться к ребенку. Между успешным воспитанием и хорошими отношениями супругов есть самая прямая связь. Если один или оба родителя в чем-либо несчастливы, им будет сложно воспитать ребенка счастливым человеком, не перекладывая на него своих проблем.

Первый ребенок — самое сложное испытание для супругов. Их жизнь меняется по всем параметрам. Они на практике узнают, что значит быть родителями. Это как поле для экспериментов. Первенцы всегда воспитываются не так, как все последующие дети. Они становятся, образно говоря, подопытными свинками, и это совершенно нормальный закономерный процесс.

Я вкратце описала вам главные факторы, влияющие на воспитание. Обобщив это, можно сказать, что внешние влияния — это сама ситуация зачатия, беременности и рождения; отношения между супругами; соответствие ребенка психофизическим нормам; материальное положение семьи; уровень образованности родителей; их образ жизни и мировоззрения.

Теперь поговорим о необходимых любому человеку знаниях и представлениях о воспитании своего ребенка. Здесь можно выделить несколько базовых вопросов:

Что должен знать мой ребенок о самом себе?

Что он должен знать о других?

Что он должен знать об окружающем мире?

Как он будет относиться к религии и Богу?

*Попробуйте сесть и с ходу написать ответы на эти вопросы применительно к своим детям. Как вы учите их этому? Напишите ответы, попросите детей ответить на те же вопросы и сравните их. Правильно ли вы их учили?*

Процесс обучения состоит из следующих компонентов: четко сформулированный материал, умение заинтересовать ребенка, убедить его следовать выбранному вами пути развития, соответствие слов действиям и способам обучения.

В идеальной семье должны присутствовать двое взрослых, каждый из которых ощущает свою уникальность, демонстрирует свою силу и власть, но только при необходимости, не стесняется признаков пола и не скрывает нежные чувства к своему партнеру, старается быть понимающим и добрым, руководствуется здравым смыслом, чувствует ответственность.

Не огорчайтесь, если не находите у себя всех этих качеств одновременно. Идеальных людей не бывает. Главное — чтобы средства не становились целью, чтобы вы постоянно управляли собой, знали, в каком направлении двигаться, честно признавались, если не знаете чего-либо. Тогда дети будут вам верить. Человек не Бог, он не может все знать, но почему-то многие родители пытаются возложить на себя именно такую миссию.

Я никогда не встречала идеальных людей, и не думаю, что встречу.

Итак, выделим ключевые слова: *«уникальность», «отзывчивость», «сила»* , « *сексуальность», «участие», «доброта», «реалистичность», «ответственность»* . Можете ли вы применить хотя бы одно определение к себе? Учите ли вы ребенка тому, что сами не делаете? Если вы видите некоторые противоречия, отнеситесь к этому, как к сигналу «старт». Никогда не поздно выработать, в себе те или иные качества, которых вам не хватает. Главное — не пытайтесь требовать от детей то, чему вы их учите только на словах. Если в вас нет какого-то качества, то откуда оно возьмется у них?

Если вы усвоили базовые моменты, достигли поставленной цели, то сразу поймете это по изменению отношений: у вас в семье появятся подлинные искренность и открытость, элементы творчества, любовь, интерес друг к другу, способность конструктивно решать проблемы, словом, все то, что очень высоко ценится в отношениях.

Однажды вы приходите к пониманию того, что другой человек в абсолютно любой период своей жизни является личностью, пусть ему будет два месяца или 32 года. И тогда вам как воспитателю становится значительно легче жить. Вы находите гораздо больше общего с детьми, чем вам казалось. Например, когда вы в зрелом возрасте теряете любимую работу, то чувствуете практически то же, что 4-летний малыш, потерявший любимую игрушку. Чувство разочарования будет одинаковым. Ребенок, на которого кричит рассерженная мать, чувствует то же, что и женщина, на которую кричит муж.

Есть лишь некоторые различия между чувствами взрослых и детей. Ребенок абсолютно уверен, что взрослые понимают и разделяют его переживания, страхи, надежды, успехи и неудачи. А взрослые почему-то скрывают подобные чувства. Они считают, что это подорвет их авторитет. На самом же деле они просто выглядят притворщиками в глазах детей. Если вы замечали за собой такое, вам есть над чем подумать. Дети гораздо больше верят проявлениям любых чувств, чем напускной святости и видимости совершенства.

*Хотите проверить это? Спросите у детей, что они думают о ваших чувствах, эмоциях, что они знают о ваших надеждах и разочарованиях. А потом сами расскажите им обо всем и посмотрите, как они удивятся, узнав правду.*

Если однажды у ребенка появилось недоверие к родителям, оно будет прогрессировать, разовьется чувство отчужденности, неуверенности и внутреннего протеста.

Возвращаясь к разговору о необходимых знаниях, я должна объяснить, что подразумеваю под словами «отзывчивость», «участие», «реалистичность».

Я хочу уточнить смысл не потому, что имею в виду нечто нетрадиционное, а потому, что полное понимание этих понятий является залогом правильных отношений с детьми. «Индивидуальность», «уникальность» — слова, определяющие самооценку человека, его ценность. Как я говорила ранее, люди сходятся по принципу «подобное притягивает подобное», а развиваются благодаря различиям. Необходимо и то, и другое. Уникальность — как раз совокупность всех сходств и отличий, она у каждого своя.

Очень скоро вы осознаете, что все члены вашей семьи во многом отличаются друг от друга. Приведу часто встречающуюся ситуацию. Есть семья, где два сына, 14 и 15 лет. Старший очень много занимается спортом, а младший увлекается искусством. При этом они очень похожи внешне, одинаково развиты физически. Это очень распространенный пример. Хорошо, если при этом родители уважают интересы обоих мальчиков и не препятствуют им.

Эта разница закладывается уже в генах, а потом лишь корректируется согласно обстоятельствам. И точно так же родители детей отличаются друг от друга, продолжая развиваться и после брака. Помогая ребенку научиться видеть эти различия, показывая разные варианты развития, мы даем ему право выбора. Если родители пытаются быть похожими друг на друга, они упускают эту возможность. Нет ничего страшного в том, что мама любит поздно ложиться и поздно вставать, а папа наоборот. Подобные мелочи чуть усложняют совместный быт, но у них много плюсов. Если ребенку не дают возможности быть самим собой, он вряд ли вырастет гармоничной личностью. Он будет подстраиваться под всевозможные стереотипы и, в конце концов, попадет к психотерапевту. Я не говорю, что это совершенно безнадежно, но он уже не сможет быть полноценной личностью.

Итак, как вы собираетесь объяснить ребёнку различия в людях? Как вы будете учить его отличать хорошие человеческие качества от плохих и как объясните ему, какие из них нужно культивировать, а с какими бороться? Как приучите его нормально относиться к необычным, неординарным людям?

Чуждые элементы всегда отпугивают, но они содержат в себе наш шанс измениться, открыть для себя что-то новое, научиться чему-нибудь.

Еще раз хочу подчеркнуть, что различия и сходства всегда воспринимаются в

совокупности. Схожих черт в людях не так много, но о них все осведомлены, они постоянны и присутствуют во всех более или менее ярко. Каждый человек что-то чувствует и каждый испытал в своей жизни злость, радость, горе, беспомощность, надежду, любовь. Это то, что связывает всех нас, независимо ни от чего.

Чувства испытывают дети и взрослые, мужчины и женщины, люди разных рас, богатые и бедные, католики и протестанты, власть имущие и мелкие служащие. Правда, не все и не всегда это показывают. И вы ведете себя так, как если бы знали, что человек чувствует (даже если он это скрывает), потому что вы точно знаете, что он может чувствовать.

Таким образом, развитие вашего чувства уникальности — база для наполнения вашего котелка хорошим содержимым. Если бы мы не осознавали свою уникальность, мы стали бы рабами, роботами, машинами.

Теперь самое время поговорить о силе. Сила — одно из неотъемлемых качеств человека. Чтобы быть эффективным человеком, каждый должен развивать свою силу настолько, насколько возможно. Она необходима для общения, влияния, возможности добиться цели. Вебстер определил силу как «возможность… способность, потенциал для какого-либо действия… физическая сила, мощь, авторитет, влияние, руководство, способность сдерживать».

Прежде всего, развивается физическая сила. Когда рождается ребенок, он криком демонстрирует нам силу своих легких. Значит, он жив и с ним все в порядке. Мы с радостью смотрим, как он учится владеть своим телом, и родители радуются каждому новому достижению. Я думаю, что при развитии других качеств радость и терпение также будут самыми лучшими средствами. Ведь еще нужно воспитать силу интеллекта, силу воли, силу духа.

Силу ума человек демонстрирует в учебе, познании, концентрации, разрешении проблем и изобретении новых путей. Этому научиться сложнее, но это достойно даже большей родительской радости.

Эмоциональное развитие человека выражается в том, насколько искренне и понятно он может высказывать свои чувства и направлять их в конструктивное русло. Часто этому сложнее всего научить.

Материальный аспект силы выражается в умении использовать окружающее для своих нужд, не мешая при этом другим людям. Умение общаться, руководить, подчинять людей и объединять их для достижения общих целей, а также подчиняться и соглашаться, к сожалению, часто перерастает в механическое сухое общение.

Духовное развитие человека выражается всегда по-разному — в его взглядах на жизнь, отношению к Богу. Многие отводят этому лишь пару часов по воскресеньям.

Уже ни для кого не секрет, что у человека есть душа и есть дух, духовный потенциал. Мы живем не в самое мирное время: постоянно конфликтуют между собой разные финансовые группы, разные расы, разные поколения. Если бы мы больше внимания уделяли развитию духовности, львиной доли этих конфликтов можно было бы избежать.

Безусловно, чтобы жизнь была легче и радостнее, необходимо развивать все человеческие возможности.

Я хочу превратить Вебстеровские определения в прилагательные, раскрывающие главные значения слова «сила»: решительный, мощный, сильный, влиятельный, энергичный, контролирующий, регулирующий, ограничивающий и сдерживающий. Это различные манифестации силы. Насилие — это деструктивное проявление силы. Если с первыми пятью согласятся все, то последние два могут быть неверно поняты. Они имеют смысл в контексте работы с людьми.

*Контроль, ответственность и умение принимать решения также имеют отношение к силе.*

Перед каждым стоит проблема — как управлять собой, как держать ситуацию в руках, как управлять другими.

Теперь поговорим о трех позициях, с которых можно рассматривать взаимодействие

людей в каждый конкретный момент.

Первая — уровень самооценки каждого человека (как человек себя ощущает в этот конкретный момент).

Вторая — реакция индивида на другого человека (как он видит и слышит собеседника, что и как он говорит).

И третья адекватность восприятия внешнего мира на этот момент (где и в какое время человек находится, в какой ситуации, с кем, чего он ждет и какие у него возможности этого достичь).

Мы получаем следующее:

самооценка человека А и человека Б;

реакция человека А на человека Б и реакция Б на А;

представление А о существующих возможностях;

представление Б о существующих возможностях.

Таким образом, мы можем отделить те аспекты, которые вы можете контролировать, и те, на которые ваше влияние не распространяется.

Я сама контролирую свой выбор — действовать мне или нет и как именно действовать. Следовательно, я несу ответственность за себя, за свои действия, но я не отвечаю за то, что происходит независимо от моих действий. Я не отвечаю за дождь, который начался, пока я шла по улице, — я отвечаю только за свои действия в этой ситуации.

Я не в ответе за то, что другой человек плачет. Я в ответе только за то, как я на это реагирую и как моя реакция может повлиять на поведение человека, но не обусловить его. Я могу повлиять на человека до такой степени, что он решит отреагировать плачем. Но это его решение. Нужно понимать, что влияние на поведение другого человека зависит от того, какую позицию по отношению к нему вы занимаете. Если вам 28 лет, а вашему партнеру 3 года, и вы ведете себя по отношению к нему как мать, то, конечно, ваше влияние на него будет во сто крат сильнее, чем в той же ситуации ваше влияние на коллегу, вашего ровесника.

Ответственность — не очень ясное понятие, каждый вкладывает в него свой смысл. Я расскажу о тех ситуациях в моей жизни и работе, где я чувствую ответственность.

Безусловно, я отвечаю за свои слова, мысли, движения, поступки. На меня может влиять кто-то другой, но принятие решения — всегда за мной.

Все, что исходит от другого человека, демонстрирует принятое им решение и его истолкование чужих влияний. Когда полностью осознаешь механизм взаимодействий, чувство ответственности становится более четким и конкретным. Я могу заставить вас повлиять на меня, но только я буду решать, как мне использовать эту ситуацию. Здесь могут быть исключения: если человек — ребенок, если у него серьезные психические отклонения или если он находится в бессознательном состоянии.

Если мы не отдаем себе отчет в том, что сами выбираем как использовать влияние, оказываемое на нас, то складываются отношения, при которых мы оказываемся беспомощными, неуверенными в себе и начинаем винить других в своих неудачах.

Объективная реальность не меняется в зависимости от нашего к ней отношения. Допустим, такой факт, как слепота. Ваши глаза не видят. Пока вы вините весь мир, вы тратите впустую свои силы, деградируете и занимаетесь саморазрушением. В тот момент, когда вы начинаете замечать и хорошие стороны жизни, когда вы понимаете, что только от вас зависит, как жить, вы начинаете действовать с ответственностью за свои поступки.

Вот еще один пример. Муж ругает свою жену. «Дура!» — кричит он на нее. Неважно, насколько осознанно он это сказал, — жена должна как-то реагировать. У нее есть выбор. В случае со слепотой выбора не было. Вспомните варианты из главы про общение.

«Извини, ты прав» (спокойствие).

«Не обзывайся, ты сам виноват» (обвинение).

«В браке случаются подобные вещи» (объективное мышление).

«Доктор Смит звонил, просил перезвонить» (отвлечение внимания).

«Ты совсем замучился» или «Ты причиняешь мне боль такими словами».

Любой из последних двух вариантов можно отнести к гибким моделям, в первом случае — реакция на его боль, во втором — на свою. Каждый ее ответ так или иначе влияет на реакцию мужа. Каждый несет в себе определенный настрой, но не определяет реакцию мужа.

Во всех семьях так сложилось, что авторитет и власть имеют только родители. «Я руковожу тобой». Ребенка не похвалят, даже если он смог с пользой употребить свое влияние на кого-либо. Но есть огромная разница в том, ведет ли себя родитель как начальник или как наставник. Если он — наставник, то он научит ребенка использовать свою силу и влияние. Если же он будет вести себя как начальник, то будет только подавлять ребенка, и ребенок научится негативным проявлениям силы, его самооценка будет занижена, и его дети тоже будут страдать от этого.

Развитие в ребенке сил и умений, необходимых для материальной стороны жизни, кажется родителям вполне интересным и необходимым делом. Они всегда радуются, видя, как он демонстрирует новые умения. Чему же мы учим детей, чтобы они могли стать творческими людьми, были компетентными и ценными для общества?

Большинство из нас находят, что учиться чему-либо приятно. Но есть люди, которые связывают профессионализм с тяжелой работой, с обеспечением своего существования и не видят радостей. Как следствие, страдают и компетентность, и самооценка, и, конечно, наше отношение к жизни, пропадает желание узнать что-то новое, создавать, творить.

Что действительно пугает родителей, так это развитие эмоционального мира ребенка, проявления основных чувств — таких, как одиночество, стыд, печаль, страх, злость, радость, любовь. «Не злись», «Как ты можешь любить ее — ведь она католичка (еврейка, черная)», «Мальчики не должны бояться», «Только младенцы так себя ведут», «Если бы ты не упрямился, тебе не было бы сейчас одиноко», «Тебе должно быть стыдно», «Не будь таким откровенным» и т. д. Так обычно реагируют родители на проявление у ребенка чувств. Часто это происходит только из-за невежества и из-за собственной неразвитости в этом плане. Если бы родители знали больше об эмоциональном мире детей и взрослых, у них было бы больше желания развивать его. Я надеюсь, что те из вас, кто дочитал до этого места, узнали достаточно много, чтобы пересмотреть свои убеждения.

В связи с эмоциями и чувствами необходимо затронуть и проблемы сексуальности.

В семье ребенок научается различать мужчин и женщин, то есть узнает, что такое пол в широком смысле слова. Разделить по половому признаку можно уже новорожденных детей, но у каждого чувство принадлежности к своему полу развивается по-разному, и каждый по-разному воспринимает половые отличия другого. Очень многое зависит от того, как родители объясняют ребенку, чем же мужчина отличается от женщины. То, какие представления они сформируют у него, ляжет в основу создания его собственной семьи.

Каждый родитель — представитель своего пола, и ребенок усваивает модель поведения одного из них.

Знаете ли вы, что в процессе формирования половой идентификации ребенка должны принимать совместное участие как мужчина, так и женщина? Каждый представитель одного пола содержит в себе признаки противоположного пола. В каждом мужчине есть женское начало, а в женщине — мужское. Единственные реальные различия между мужчинами и женщинами — это физиологические и половые признаки. Все остальные специфические половые черты связаны с культурой и в разных культурах проявляются по-разному.

Ни одна женщина не знает, каково чувствовать себя мужчиной и наоборот. Совершенно очевидно, что женщина не может представить себе, каково иметь пенис или вообразить, что у нее растет борода. Мужчине, в свою очередь, недоступны женские ощущения при менструациях, беременности и родах. Обычно в течение жизни большинство людей вступают в союз с противоположным полом и делятся важным опытом и информацией. Каждый стремится научить другого тому, что свойственно его полу. Отец учит маленького мальчика тому, как быть мужчиной, и тому, как относиться к женщинам.

Подобным образом мать учит свою дочь. Они оба учат своих детей определенному отношению к своему и противоположному полу. Именно в семье в детском возрасте закладываются все основные взгляды ребенка на отношения полов. Проблемы могут возникнуть, если а) родители этого не понимают, б) у них есть различные комплексы и ложные убеждения, в) они не задумываются о разнице между собой.

Чтобы развить у ребенка положительное отношение к своему телу и полу и к противоположному полу, оба родителя должны признавать и подчеркивать свою разницу и быть свободными и открытыми людьми.

К сожалению, такое встречается крайне редко, многие даже стесняются говорить на эти темы. В главе о правилах мы говорили, что на протяжении многих лет все связанное с сексом считалось постыдным и грязным. Это заложено в нас очень глубоко, а ведь без этого нельзя объяснить многих вещей.

Чтобы избежать возникновения у человека проблем в области секса и половой идентификации, необходимо своевременное информирование и воспитание положительного отношения ко всем процессам, которые происходят в организме. Какое огромное количество взрослых испытывают страдания, чья личная жизнь оказалась загублена из-за недостаточного, искаженного сексуального просвещения или отсутствия его как такового. Вы помните, в главе о правилах я говорила, что большинство случаев сексуального насилия происходит именно из-за неадекватного отношения к сексу, заложенного в детстве. Многие взрослые в детстве жестоко наказывались, когда были застигнуты за занятием мастурбацией, за подглядывание и сексуальные игры, что навсегда оставило у них рубцы.

Очень многие девочки, которые оказались неподготовленными к менструации, считали, что они заболели какой-то страшной болезнью. Многие мальчики, которые испытывали эрекцию или ночные поллюции, относились к этому как наказанию за некие проступки и плохое поведение. Вы можете уберечь своих детей от подобных ненужных страхов и переживаний.

Половая идентификация ребенка возникает и развивается в семье под влиянием родителей и зависит от того, как ведут себя родители, как они относятся друг к другу, как общаются между собой, насколько искренне и открыто они проявляют свои чувства друг к другу.

Если вы, будучи женщиной, не находите ничего хорошего в муже, то как вы научите свою дочь любить и ценить мужчин? То же касается мужчины-отца. Так или иначе, завеса секретности с вопросов секса снята, так что сегодня дети, взрослея, имеют более полное представление об этом.

Есть еще один момент, на который стоит обратить внимание. Это касается того, как мужчина и женщина адаптируются к совместной жизни; как они, будучи независимыми людьми, создают новый всесторонний союз — сексуальный, социальный, интеллектуальный. В прошлом было очень легко настроить мужчину и женщину друг против друга — следствие «борьбы полов». Во многих семьях женщин учили подчиняться мужчине. Им внушали, что их назначение — служить мужчине. И по сей день это убеждение бытует во многих семьях. В других семьях наоборот — мужчина обязан заботиться о женщине, оберегать ее, создавать условия для комфортной жизни. Либо же между мужчиной и женщиной не делают разницы вообще и воспитывают детей обоих полов одинаково. Еще один вариант — признавать половые отличия, но не более того, в остальном — все одинаково. Пример из быта — когда водопроводчик чинит трубы, соединяет их, для него важно, чтобы одна была чуть больше другой и ему совершенно все равно, какая из них лучше — ему важно добиться их совмещения. Так и здесь — не должно быть подчинения и диктата, должно быть гармоничное совмещение.

Хочу поделиться с вами своими наблюдениями о стереотипах, которые влияют на половое воспитание в семье.

Женщина ассоциируется с мягким, покорным, нежным созданием, которое не бывает грубым и агрессивным. Мужчина же — это сила, твердость, агрессия, но никогда —

нежность и покорность. Я уверена, что нежность и твердость — это качества, необходимые каждому человеку. Как мужчина может реагировать на женскую нежность, если у него совершенно не развито это чувство? Как женщина может оценить твердость и выдержку мужчины, если она не имеет представления о том, что это такое? Вооруженные такими стереотипами мужчины воспринимают женщин как слабых и зависимых, а женщины, в свою очередь, видят мужчин жестокими и грубыми животными. Как можно построить союз на основе таких стереотипов?

По статистике, мужчины живут меньше, чем женщины. Я думаю, это связано с тем, что они подавляют свои слабости, привыкли скрывать свои чувства. Им не позволительно плакать, обижаться, показывать, что им больно. Мужчина не должен быть чувствительным, и если он противник насилия, то не должен выражать свои агрессивные чувства. Невыраженные эмоции накапливаются и подтачивают организм, что ведет к повышению кровяного давления и появлению сердечных приступов. Я лично более тысячи раз была свидетелем драматических перемен, произошедших с мужчинами, которые решили соприкоснуться со своими мягкими, нежными чувствами. Почти все они говорили, что раньше пугались своей ярости и ожесточенности, но после того, как они приняли в себе нежные чувства, их агрессивные пульсы превратились в созидательную энергию.

Подобным образом женщины, считающие, что они могут выражать исключительно нежные чувства, находятся в постоянном страхе, что их обидят или унизят. Это заставляет их обращаться к мужчине как защитнику, глубоко пряча свои чувства. В порядке сохранения чувства собственного достоинства они становятся интриганками.

Если люди отвергают нежные чувства, они становятся подобны роботам. Если они отрицают свои твердые чувства, они становятся похожи на паразитирующих существ. Семья — это то место, где все это может измениться.

Мы много говорили о воспитании, но я должна сказать, что невозможно научить ребенка тому, как поступать и как вести себя конкретно в той или иной ситуации, в которую он попадает, поскольку таких ситуаций великое множество и все они отличаются одна от другой. Следовательно, родители должны обучить общим способам разрешения подобных проблем, другими словами — самостоятельности и рассудительности.

В качестве иллюстрации я расскажу вам несколько историй.

Эпаминондосу было пять лет, он вместе с мамой жил в небольшой деревушке. Однажды мать отправила его в магазин за маслом. Он очень хотел порадовать маму, ведь он очень любил ее. На прощание мать сказала: «Постарайся аккуратно донести масло домой». Он побежал в магазин, напевая по дороге, и, купив масло, вспомнил мамины слова. Он никогда раньше не покупал масло. Он очень долго думал и, в конце концов, положил масло под шляпу на голову. Пока он добежал до дома, масло растаяло и растеклось по голове. Мама укоризненно покачала головой и сказала: «Эпаминондос, у тебя ума не больше, чем у младенца! Ты должен был охладить масло в реке, положить в мешок и бежать домой». Мальчик очень расстроился, так как огорчил маму. На следующий день мама послала его купить щенка. Мальчик знал, что делать. Он аккуратно охлаждал щенка в ручье, пока тот не начал сильно дрожать, и опустил его в мешок. Мать была в ужасе. Она очень рассердилась и сказала: «Ты до невозможности глуп. Ты должен был повязать ему на шею веревку и привести домой». Эпаминондос был очень расстроен и озадачен. Они с мамой очень любили друг друга, но не понимали. Теперь-то он знал, как поступать. На следующий день мама решила дать ему шанс загладить свои оплошности и отправила за буханкой хлеба. Он привязал ее на веревку и по грязи притащил домой… Мать посмотрела на него взглядом, не обещавшим ничего хорошего, но промолчала. Утром она сказала, что теперь сама пойдет в магазин. До этого она испекла вишневый пирог и, уходя, велела Эпаминондосу быть аккуратней, когда он будет проходить мимо пирога. Мальчик был очень аккуратен. Его нога опустилась точно в самую середину пирога.

Эта история ясно показывает, что все ситуации предугадать нельзя. Нужно просто очень четко понимать, когда и что делать.

С Биллом и Гэриет, молодыми родителями, произошел чуть ли не трагичный случай. К ним приехал их друг погостить, а их 4-летняя дочь Алиса вдруг напала на него, искусала и исцарапала, и Гэриет была очень напугана происшедшим. Она тут же жестоко наказала девочку.

Хотя Алиса никогда не вела себя подобным образом, мать запаниковала и начала искать родственников с криминальной биографией и нашла своего дядю, который совершил нечто уголовно наказуемое.

Когда же они все вместе со мной вспомнили все подробности, выяснилось следующее. Перед приездом Теда (пострадавшего) родители послали ему фотографию Алисы, но ей почему-то ничего о нем не рассказали. Когда Тед приехал, Алиса в одиночестве играла на газоне. Он ее узнал, но она-то его не знала. Он подошел к ней и попытался поднять ее на руки и поиграть с ней. Она же начала яростно вырываться и кричать. Тед был очень неприятно поражен, а Гэриет и Билл не знали, что и думать. Первое прояснение наступило, когда я обратила их внимание на то, что заочное знакомство было односторонним. Остальное выяснилось, когда я спросила, как Билл и его жена учили Алису реагировать на посторонних. Оказалось, что у них в округе то и дело появлялись люди, которые могли причинить вред ребенку, и Билл уделял особое внимание тому, чтобы научить Алису вовремя поднимать шум и в случае чего отбиваться и всячески защищаться. Когда Билл рассказал об этом, он вдруг замолчал и посмотрел на меня с видом человека, которого поразила истина. Алиса сделала в точности то, чему ее учили родители.

Мне становится не по себе, когда я представляю огромное количество таких случаев, когда родительские наставления оказались некорректными.

Теперь давайте рассмотрим еще один момент, который является неотъемлемой частью жизни, но о котором никто не говорит. Это смерть. Есть абсолютно абсурдные попытки уверить ребенка, что если выпить определенное лекарство — смерти можно будет избежать. Я понимаю, что это не самая легкая тема для обсуждения, не говоря уже об искренности и полной правде. Но мне кажется, жизнь будет лишена смысла до тех пор, пока мы не примем смерть как данность.

Смерть — не болезнь, не наказание, это не что-то такое, что случается только с плохими людьми. Это естественный конец каждого человека, смерть — это участь каждого из нас. Вероятно, есть смысл попытаться избежать преждевременной смерти, что вполне возможно при улучшении условий существования, совершенствовании медицины, улучшении отношений между людьми, но не смерти как таковой. Жизнь очень коротка, и нужно стараться прожить ее как можно более продуктивно.

Что принято говорить о смерти в вашей семье? Если умирает близкий человек, вы страдаете, чувствуете потерю. Для меня в этом есть еще кое-что. Когда человек умирает преждевременно, я чувствую беспомощность, потому что этого можно было бы избежать, если… Этих «если» — бесконечно много. Конечно, многое зависит от обстоятельств, но мне кажется, что смерти может избежать человек, который очень ценит и любит себя.

Я знаю много людей, которые пытаются скрыть факт существования смерти от детей. Они не пускают детей на похороны бабушек и дедушек. Они объясняют исчезновение человека так: «Бабушка отправилась в рай», и тема закрывается. Они думают, что защищают своих детей, хотя ложь никогда не приносит пользы. Потом дети не смогут нормально перенести смерть собственных родителей.

Я могла бы написать еще одну такую книгу, собрав случаи, когда взрослые люди так и не смогли принять смерть собственных родителей, особенно если те умерли, когда эти люди еще были детьми. Часто умершие наделяются чертами святых или злодеев, теряя собственные характеристики.

Джиму было 10 лет, когда умер его отец. Каждый раз, когда он плохо отзывался об отце, мать запрещала ему так говорить, мотивируя это тем, что «о мертвых либо хорошо, либо ничего». Постепенно Джим забыл, каким в действительности был его отец, стал думать о нем как о святом человеке, и у него развился комплекс, что он никогда не сможет быть

похожим на него.

В другом случае, когда ребенок делал что-нибудь не так, мать дергала его, говоря, что «отец с неба видит все и накажет его». Вскоре у ребенка развилась психическая болезнь. Можете себе представить, каково это, когда за вами постоянно кто-то наблюдает?!

Однажды я работала в центре для девочек. Я была поражена количеством детей, у которых умерли родители, и которые не участвовали в похоронах, имеющих заниженную самооценку и проблемы в отношениях. Меня также поразило, как быстро ситуация начала меняться, когда они усвоили объективное видение смерти. Я добилась этого с помощью людей, которые были на похоронах родителей, они показали могилы и помогли восстановить реальные образы родителей. Мы проигрывали сцены из жизни и сам момент смерти. Впоследствии я таким же образом лечила взрослых людей.

Смерть — неотъемлемая часть жизни, придающая жизни смысл.

Многие люди относятся к некоторым вещам с таким ужасом, как будто это и есть смерть. Например, многие не выносят критики, хотя она необходима и часто приносит пользу. Это задевает самолюбие, но это необходимо. Страх ошибиться, оказаться неправым очень силен, почти как страх смерти. Многие настолько боятся смерти, что перестают по-настоящему жить задолго до смерти — все силы они отдают попыткам избежать смерти.

Смерть есть смерть. Она ни на что не похожа и случается один раз. Когда вы понимаете это, вы начинаете спокойно наслаждаться жизнью.

Вопрос безопасности напрямую связан с вопросом смерти. Как вы научите ребенка одновременно заботиться о своей безопасности и развиваться? Вы учите его быть осторожным, потому что не хотите, чтобы он погиб в расцвете сил.

Не бывает стопроцентной безопасности. Многие родители из страха за детей не давали им развиваться, самоутверждаться, практически держа их на привязи. Желание обезопасить детей понятно, но нельзя отказывать им в том, что вы сами уже испытали. Нужно просто быть реалистами.

Ральфу в его 12 лет мать не позволяла отъезжать на велосипеде от дома дальше 1 километра, опасаясь за его жизнь. Он прекрасно владел велосипедом, и они с друзьями изобретали разные выходы из положения, таким образом, он катался, где хотел. Ему было необходимо утвердиться в глазах друзей и в собственных глазах.

Было бы очень хорошим решением и для детей, и для родителей, придя вечером домой, делиться, кто какие опасности встретил и как с ними справился.

Я сама не находила себе места, когда моя вторая дочь первый раз села за руль в 16 лет, — ведь она совсем ребенок, как же она может справиться с таким движением, думала я. Там пьяные водители, ее могут просто сбить. Кроме того, у нас только одна машина, что мы будем делать, если она попадет в аварию? Как моя дочь справится без меня? К тому моменту, как она вышла из дома, я уже видела изуродованную машину, а саму дочь — в морге. Хотя умом я понимала, что она хорошо водит, и я доверяла ей. Тем не менее, это не спасло меня от дрожи в коленках, когда она шла к машине. Я взяла себя в руки и спросила ее, как она себя чувствует. Она сказала: «Не волнуйся. Все будет в порядке». Конечно же, ничего не случилось. Потом, через какое-то время, она призналась, что была очень благодарна мне за то, что я не стала взваливать на нее все эти страхи, поскольку сама тоже боялась.

Я не хочу заканчивать эту главу на такой мрачной ноте, как смерть и опасность, поэтому давайте поговорим о мечтах.

Им принадлежит важное место в воспитании детей. В сознании ребенка важную роль играют мечты о том, каким он вырастет. Мечты подвигают нас к дальнейшему развитию и достижениям. Если нет мечты, человек становится роботом, безразличным к жизни. Часто именно семья становится местом, где мечты умирают, — при создании семьи и обустройстве совместного быта многие персональные мечты супругов уходят в область нереального, хотя, с другой стороны, члены семьи могут стать вдохновителями человека на осуществление желаний. Лучшая модель отношений: «Расскажи мне свою мечту, а я расскажу тебе свою, и

мы вместе подумаем как их осуществить».

Если родители могут спокойно обсудить свои планы и желания, ребенку это пойдет на пользу. Гораздо лучше сказать: «Давай посмотрим, что мы можем сделать для осуществления твоей мечты», чем «Давай я объясню тебе, почему это невозможно».

Не принимайте мои слова на веру, думая, что потом вы так и сделаете. Сядьте и постарайтесь открыто все обсудить.

Вот как это получилось у одной семьи. Отец спросил одного из детей: «Кем ты хочешь быть, когда вырастешь?» Том, 4-летний мальчик, сказал, что хочет быть пожарным. После нескольких вопросов выяснилось, что он любит разводить костры и тушить их, любит яркие пожарные машины и людей в них. Семья решила, что ему не нужно ждать, пока он вырастет, а можно начать учиться прямо сейчас. Его научили разжигать огонь в камине, отец свозил его на пожарную станцию, и он познакомился с пожарными поближе.

Из этой ситуации каждый смог извлечь что-то для себя. Попробуйте проделать это, вдруг у вас получится то же самое?

В мире очень много всего, что можно исследовать, открывать, познавать, того, что составляет вкус к жизни. Что вы можете сделать, чтобы поддерживать дух любознательности и воображения, чтобы стимулировать поиск новых решений, искать новые смыслы в старом?

Всегда какую-то часть мечты можно осуществить «прямо сейчас». Я бы советовала всем стараться осуществлять их по мере возможности, привлекая к этому других людей. Старайтесь смотреть реально на свои желания. Осуществление маленьких желаний укрепляет веру в осуществление большой мечты. И это должно происходить в семье.

В моей жизни было все: от огромного неповоротливого «Форда» до маленькой удобной машинки, где ничего не надо делать; от необходимости топать три мили до деревенской школы до поездок по всему миру, когда за какие-то несколько часов я оказывалась за океаном; от невозможности дозвониться со старого разбитого аппарата до легкого нажатия на кнопку, после которого телефон все делает сам. Все это произошло примерно за 50 лет. В это время я постоянно чему-то училась, что-то узнавала. Я делала это, благодаря тому, что помнила о своей мечте. К сожалению, это очень сложно и дано не каждому. Для этого необходимо, чтобы семья стала таким местом, где человек бы постоянно развивался.

Очень грустно становится, когда видишь людей, отвернувшихся от своей мечты. «Какая разница?» — говорят они.

Хорошо, что есть и такие, кто помимо воспитания помогает детям осуществлять их мечты, и у них (взрослых) вновь появляется интерес к жизни и свои мечты. Мы используем так мало из того, что в нас заложено. Я надеюсь, вы не дадите своим мечтам умереть. Если это все же случилось, попытайтесь придумать новые, подумайте, как можно их осуществить, и обговорите их в семье.

## 15. Семейная инженерия

Ничто не происходит само по себе — в семье или в любом другом месте. В этой главе мы поговорим о проектировании семьи. Оно не сильно отличается от проектирования в любой другой сфере — те же дела, затраты времени, пространство, приборы и люди, делающие свою работу. При любом проектировании вы узнаете, какими вы располагаете ресурсами, сопоставляете это со своими потребностями и определяете оптимальный путь достижения желаемых результатов. Также вы определяете то, чего вам недостает, и ищете способ получения недостающего.

Каждый член семьи обладает временем, пространством, телом, у него есть способность думать, чувствовать и говорить, у него есть руки и ноги, он может передвигаться, обладает физической и эмоциональной энергией, способностями, умениями, прошлым опытом и имеет определенное материальное положение. Это и есть материальные ресурсы, которыми владеет семья для разрешения технических проблем жизни. Планирование того, как использовать все эти ресурсы, я и называю семейной инженерией.

Одна из наиболее частых жалоб, которые я когда-либо слышала, это жалоба на то, что члены семьи слишком заняты различными делами, у них много потребностей и требований, а также слишком мало времени. Может быть, некоторые проблемы как раз возникают из-за неэффективной семейной инженерии?

Определенно. Для того чтобы правильно распределить все свои ресурсы, прежде всего, необходимо разобраться в них. Спросите себя, на что вы способны. Многие люди догадываются о своих способностях, но никогда их не проверяют. Однако что-то подтверждается с возрастом. Если тебе 7 лет, ты можешь помочь папе в гараже. Если же тебе 5, то еще слишком рано. Возможно, Джонни, которому 5 лет, гораздо способнее Гарри, которому 7. В некоторых семьях решают, что вместе с принадлежностью к тому или иному полу они приобретают определенные ограничения: «Если ты женщина, ты не можешь позволить себе…» или «Если ты мужчина, ты никогда не».

Я считаю, что слишком многие способности членов семьи (особенно детей) растрачиваются зря. Считается, что ребенок еще не способен сделать что-то серьезное, поэтому, не имея возможности раскрыться, его способности остаются нереализованными.

Было бы гораздо меньше раздраженных отцов и матерей, если бы детям позволяли и поощряли реализовывать себя в семье с самого раннего возраста. Одно из самых ценных качеств человека — это его способность к творчеству. Вы никогда не узнаете, насколько талантливы ваши дети, до тех пор, пока не дадите им возможность проявить себя.

Как вы используете способность 4-летнего Джонни быстро бегать? Можно его использовать как посыльного, когда вы выполняете какую-то работу в мастерской? А как использовать 7-летнюю девочку, которая умеет быстро считать? Она может помогать вести семейный бюджет.

Мы все знаем, что семьи живут в совершенно разных условиях. Некоторые живут в больших домах, некоторые в маленьких, у некоторых в доме много всякой техники и аппаратуры, у других ее очень мало. Доходы могут колебаться от 100$ в месяц до 50 000$, а количество членов семьи может колебаться от трех до восемнадцати и более.

Если все семьи будут жить в одинаковых домах, иметь одинаковое количество детей, одинаковый уровень дохода и выполнять один и тот же объем работы, то потребности одних людей окажутся удовлетворенными, а других — нет. Использование собственных ресурсов также связано с тем, в какой степени человек осознает свои возможности, что он думает о самом себе и о тех, с кем живет. Другими словами, судьба инженерии настолько зависит от самооценки ее отдельных членов, семейных правил, взаимоотношений между членами семьи и всей семейной системы, насколько все они действуют и влияют на те вещи, которые как раз и являются объектами семейной инженерии.

Давайте взглянем на работу, без которой не обходится ни одна семья, — как правило, это работа по дому. Хотя работа по дому весьма необходима, полезна и без нее никак нельзя обойтись, многие относятся к ней негативно. Не смотря на то, что до сих пор большая часть семейных дел представлена именно работой по дому.

*А сейчас я хочу, чтобы вы занялись чем-то похожим на то, что вы делали, когда читали главу «Правила, по которым вы живете». Все садятся и составляют список тех дел, которыми занимается семья для обеспечения своего функционирования. Назначьте секретаря. В ваш список должны войти такие вещи, как стирка одежды, глажка, готовка, покупки, чистка, содержание счетов, оплата счетов, работа вне дома и т. д. Если член семьи нуждается в специальном уходе, об этом тоже нужно упомянуть. Это основной список работ в семье, которые должны выполняться регулярно.*

*Теперь обратитесь к вашему списку и посмотрите, как выполняются все эти виды работ. И вы в полной мере увидите положение дел в вашей семье. Возможно, вы раньше даже и не задумывались об этом.*

*Не находите ли вы, что не все необходимые действия выполняются в вашей семье? Возможно, вы поймете, что некоторые виды работ выполняются плохо или большая часть работы взваливается на плечи одного человека, а другие почти ничего не делают. Если это*

*правда, то, следовательно, некоторые члены вашей семьи обижены и разочарованы.*

Это простое упражнение, если его делать раз в три месяца, помогает соблюдать инженерию семьи. В бизнесе же можно использовать специального эксперта по оценке эффективности деятельности. Ваш список может являться справочником для улучшения эффективности функционирования вашей семьи.

Однако не все так просто. После того, как вы определили потребности, которые должны быть удовлетворены, необходимо разработать план и выбрать человека, который проводил бы его в жизнь. Это одна из самых трудных задач.

Как вы определите, кто будет выполнять эту работу и когда?

Большинство семей пришли к выводу, что в разное время используются разные методы для решения этого вопроса.

Один из них — это указной метод, где родитель, понимая, что он вправе использовать свое влияние как лидер, просто отдает указание что-то сделать: «Это должно быть сделано так и никак иначе!»

Иногда более выгодно использовать метод голосования, он более демократичный. В итоге все решает большинство. Также есть метод, который я называю авантюрным, но работает он лучше всех. При этом довольно демократичном методе учитывается точка зрения любого, мнение каждого обсуждается, соотносится с реальностью, а затем отметается либо принимается.

Иногда применяется метод целесообразности. Мы все его знаем.

Все эти методы пригодны для определенных ситуаций. Что особенно важно, так это выбрать правильный метод, наиболее подходящий для той или иной ситуации, которая, в свою очередь, требует гибкости и свободы действий.

Каждый метод всегда должен контролироваться. Если нет постоянного контроля, кто-то обязательно решит, что его ни во что не ставят, да и сами вы можете оказаться не в лучшем положении.

Родители должны твердо говорить своим детям, что можно делать, а что нельзя. Они должны привыкнуть время от времени спрашивать у ребенка: «Чем ты сейчас собираешься заняться?» Им требуется хорошая интуиция, чтобы почувствовать момент, когда нужно сказать ребенку: «В этом случае ты должен решать все сам».

Я знаю некоторые семьи, где родители не принимают единоличных решений, всегда оставляя возможность выбора за детьми. Есть семьи, где вообще отсутствует всякое руководство. Члены семьи могут долго сидеть и решать, например, какую рубашку одеть папе завтра на работу. В других семьях руководство осуществляется родителями. И снова мы возвращаемся к суждению: «Знать, что и когда делать». Это очень и очень непросто.

Семьи сами создают себе лишние проблемы, когда поручают одним и тем же людям выполнять одну и ту же работу. Джон всегда выносит мусор. Тереза моет посуду. Мама делает покупки. Разнообразие и постоянная смена рабочих ролей помогает оптимизировать функционирование всей семейной жизни.

Еще одна проблема заключается в том, что однажды созданный план воспринимается так, как будто он написан навсегда. К примеру, ребенок должен уже быть в постели в 8.30, независимо от того, сколько ему лет, 4 или 14. Это иллюстрирует правила, абсолютно не имеющие никаких временных пределов.

Необходимо также понять, что чем больше семья, тем больше ресурсов у детей и родителей. Семьи проходят несколько стадий развития: когда семья еще молодая, и возраст детей не более 5 лет, когда возраст детей от 5 до 12 лет, от 12 до 16 лет и от 16 до 20. Для каждого конкретного периода проектирование (инженерия) семьи на основе использования человеческих ресурсов существенно отличается, и бывает крайне тяжело найти правильный путь. Я уверена, что даже хорошо разработанные планы имеют свои временные ограничения. Скажем, они могут утверждаться на одну неделю, на месяц, на год, до 3.30 сегодняшнего дня, когда приходит моя мама, или когда я стану на пять сантиметров толще.

Пока ребенок еще не умеет ходить самостоятельно, ноги ему заменяют его родители,

которые гуляют с ним на руках или возят его в коляске. Когда же он начинает ходить, то может гулять сам и должен это делать. Умные родители пытаются помочь ребенку правильно развиваться на каждом этапе его развития. После чего ребенок сможет самостоятельно обслуживать себя и даже помогать своим родителям. Очень важно, чтобы развитие ребенка проходило равномерно. Когда ребенок впервые начинает ходить, он может шагать медленнее, чем хотелось бы родителям. У них может появиться соблазн подхватить на руки малыша и самим понести его, хотя он уже может ходить самостоятельно,

Рассмотрим еще один случай. В 10 лет ребенок вполне самостоятельно может гладить свои вещи, а также стирать. С современной стиральной машиной справится даже 6-летний мальчик. Творческая семья использует все ресурсы своих детей: руки, ноги, ум, все, что возможно, в интересах их самих и всей семьи в целом.

Многие дети жаловались мне, что их родители стараются спихнуть на них самую грязную работу, а себе подбирают более чистую. Что ж, такое вполне возможно. Однако даже самую грязную работу можно сделать интересной и веселой. Обратите внимание на ее смысл, и тогда работать станет легче.

И вновь я призываю вас проявить гибкость и фантазию. Целью семейной инженерии является развитие у каждого члена семьи определенных навыков, умений. Цель — доказать его конкретную ценность. Каждый человек нуждается в том, чтобы его понимали и ценили, точно так же, как ему необходимо участвовать в том, что происходит вокруг него. Маленький ребенок узнает о том, что он что-то значит в этом мире, из ощущения того, что кто-то нуждается в нем, в его помощи. Никто это не скрывает, и об этом знают все окружающие этого ребенка люди.

А теперь поговорим немного о семейном времени. Мы все имеем некоторое количество свободного времени. Однако мы работаем, учимся, занимаемся совершенно разными вещами, и времени, которое мы проводим в семье, остается не так уж и много. Много ли такого времени в вашей семье? Какое количество этого времени вы посвящаете домашнему хозяйству?

Некоторые семьи так заняты своими семейными делами, что у них просто не остается времени радоваться друг другу. В таких случаях люди полностью ощущают всю нагрузку, которая идет на них от семьи, и эффективность процесса инженерии падает. Однако есть способ избежать этого.

Просмотрите свой список и задайте себе два вопроса. На самом ли деле эти дела так важны? Если да, то как можно повысить их эффективность?

Вы можете заметить, что при рассмотрении вопроса, зачем вы делаете ту или иную работу, может выясниться, что, несмотря на то, что она выполняется, в ней нет никакой необходимости. В итоге вы понимаете, что заниматься этим приятно, но эта работа не несет в себе никакого смысла.

Это подводит нас к понятию приоритета. Если проблема в вашей семье заключается в том, что семейные дела сильно ограничивают ваше общение друг с другом, то я считаю необходимым выделить приоритетные виды семейных дел и заниматься только ими, а все другие оставить в стороне.

*Я считаю, что лучше всего начать с самого необходимого. Вы берите те виды дел, от которых зависит ваша жизнь. Затем если время позволяет, можно уделить внимание менее важным делам. Конечно, вы абсолютно свободны в своем выборе. Чтобы детально прояснить ситуацию, я посоветую вам разделить все семейные дела на две категории: то, что есть сейчас, и то, что будет потом. Очевидно, что первая категория имеет более высокий приоритет. Сколько видов работ у вас получилось в этой категории? Если больше пяти, то это слишком много. Знайте, что каждый день будет отличаться от другого, и это зависит от того, что закладывается в ту или иную категорию.*

*Вторая категория будет включать дела, которые «Было бы прекрасно, если бы они были сделаны, но они могут быть выполнены и позднее, если будет подходящая ситуация».*

Сколько времени в вашей семье отводится на общение друг с другом? Какая доля этого

времени на самом деле приятна для вас и несет с собой радость? Если процесс общения почти не приносит вам никакого удовольствия, это грозит бедой. Мой опыт показывает, что во многих семьях даже по окончании домашней работы члены семьи редко проводят время вместе, поскольку после работы они устают и смотрят на все равнодушно и как на бремя.

Каждому человеку нужно время, чтобы побыть одному. И это одна из самых болезненных проблем, с которыми я когда-либо сталкивалась. В семьях матери часто испытывают чувство вины, если хотят побыть в одиночестве. Если это происходит, ей кажется, что она отнимает что-то от семьи. Семейное время надо подразделять на три периода: время, когда каждый может побыть один; время, когда одному члену семьи надо побыть с другим; время, когда все вместе. Было бы очень хорошо, если каждый член семьи в течение дня мог бы использовать каждый из названных отрезков времени. Чтобы это стало возможным, в первую очередь надо осознать необходимость этого, а затем найти пути осуществления. Существуют и некоторые дополнительные факторы, которые влияют на использование семейного времени. Некоторые просто «ломают» это время по причине их особого образа жизни. К таким категориям людей относятся пожарники и полиция. Пожарники сутки работают, сутки отдыхают. У полицейских же смены регулярно меняются. Есть люди, которые работают в ночные смены, например работники транспорта, продавцы авиабилетов и т. д. Большинство же людей работают днем, начиная примерно часов в 8 утра и заканчивая приблизительно в 6 часов вечера. Если же члены семьи работают в разное время, в разные смены, то они вынуждены искать новые пути, как поделить между собой ведение домашнего хозяйства. Существует много семей, в которых отцу семейства приходится много путешествовать, и эти путешествия продолжаются долгое время. А есть и такие семьи, где отцы уходят в воскресенье и приходят только в пятницу. Такое положение вещей наносит большой вред семье, держит ее в напряжении до тех пор, пока не будет выработана четкая система взаимоотношений и взаимодействия между супругами и остальными членами семьи. Когда муж дома, он должен всецело посвящать себя семье. На супругу такая ситуация, когда она остается одна, действует особым образом: она вынуждена заниматься только собой, чувствует одиночество; это может привести к тому, что она может начать поддерживать свои нервы алкоголем; вступать во внебрачные связи или сурово относиться к детям.

На самом деле очень многое зависит от количества членов семьи. Чем больше семья, тем сложнее проводить семейную инженерию. Основной трудностью становится проблема организации времени.

Пытаясь помочь семьям узнать о таком особом аспекте семейной инженерии, я сделала то, что назвала «описью семейного времени». Я попросила группу людей описать мне один из их дней. Еще лучше описать два дня: один — будний, другой — выходной.

*Подготовьте листок бумаги для каждого члена семьи и разделите его по часам, начиная с того момента, когда первый из них встает с постели, и до того момента, когда последний из них ложится спать.*

*Если первый член семьи просыпается в 5.30 утра, а последний ложится спать в полночь, тогда листок будет поделен следующим образом:*

*5:30 6:30 7:30 8:30 9:30 10:30 11:30 12:30 13:30 14:30 15:30 16:30 17:30 18:30 19:30 20:30 21:30 22:30 23:30 24:00*

*Каждый член семьи заполняет бланк и пишет, где он был, в какое время. В конце дня эти листы собираются и анализируются. Обязательно надо определить, сколько времени человек провел в одиночестве, в парном общении и групповом.*

Я вспоминаю слова одной женщины после того, как она поучаствовала в таком опросе: «Господи, не удивительно, что я одинока! Я никого не вижу, кроме своей кошки». При этом у нее была очень активная семья.

Я обнаружила, что на самом деле редко время, когда собираются абсолютно все члены семьи, переваливает за 20 минут в течение всего дня. Это означает, что вся организация семейного труда происходит за эти 20 минут и при том, как правило, во время еды.

Получается, что за 20 минут все должны поесть, договориться, кто что должен сделать по дому, обменяться новостями: кто звонил, кто заходил, как Джуниор упал со стула и т. д. Это очень большой объем информации за столь короткое время, особенно для людей, которые активно ее слушают, стараясь быть в курсе последних дел, и пытаются получить удовольствие от общения за столь малый отрезок времени. Хотя, конечно же, люди всегда заняты организацией внутрисемейных дел даже поодиночке.

Легко увидеть, что если организация функционирования семьи проводится без некоторых ее членов, то вероятность непонимания друг друга сильно возрастет. И временами это случается. Но раз уж это происходит, то проблемы будут минимизированы, если в семье есть ответственное лицо, которое в курсе происходящих событий и может легко все объяснить отсутствующему. К примеру: «Прошлой ночью, когда ты укладывала ребенка, мать сказала, что она собирается устроиться на работу на полный рабочий день. Мы просто хотели сообщить тебе, чтобы ты заранее подумала, как это может коснуться тебя».

Все члены семьи со временем понимают, как важно быть в курсе всех семейных дел, и если кто-то отсутствовал при решении важного дела, ему обязательно сообщат об этом. Существует множество способов, как это сделать. Можно, например, назначить ответственного за это и написать письмо. Однако этот способ не очень удобный и может легко привести к таким репликам, как: «Я не был в курсе. Они все делают за моей спиной». Вы всегда должны помнить, что сообщение отсутствующему о сути вопроса всего лишь заменяет его личное присутствие в семье. И если это сообщение доходит до него, то обычно никаких проблем не бывает. Однако если в семье развито открытое недоверие друг к другу, то лучше принимать важные решения, когда все находятся вместе, по крайней мере, до тех пор, пока члены семьи не начнут доверять друг другу.

Если же семья решает некие вопросы в отсутствие некоторых ее членов, но при этом отсутствующие постоянно общаются с кем-то, кто принимал непосредственное участие при решении данного вопроса, то в таком случае отсутствующие узнают всю информацию из «парного» общения. Я называю это «знакомство со слухом». Однако проблема состоит в том, что многие забыли, что такое слухи, и иногда опрометчиво им верят, даже не проверяя их.

К примеру, мужья часто интересуются у своих жен, как поживают их дети, и наоборот. Однако ребенок может слукавить и сказать неправду, и тогда никто не узнает правды, хотя все будут считать, что они в курсе всех дел. Много ли детей знают своих отцов по непосредственному общению?

Сколько детей воспринимают своего отца глазами матери? Вы сами можете представить, насколько это порочная практика. Она начинается как старая игра в «испорченный телефон»: кто-нибудь шепотом говорит на ухо другому какие-нибудь слова, и в итоге они проходят по всему кругу участников. И когда последний участник говорит, что он в результате услышал, то оказывается, что это сильно отличается от исходного материала.

Это является одним из видов коммуникации в семье и называется общением через сплетни. И если семья не может собрать всех для решения семейных вопросов — это лучшее, что может произойти, если не предприняты какие-либо другие меры. В неблагополучных семьях такой вид коммуникации является самым распространенным. И никак нельзя проверить правильно, верную тебе преподнесли информацию или нет, и насколько правильно ты ее воспринял.

На этом примере можно увидеть, насколько эффективно работает семейная инженерия. Вот жена заявляет своему мужу, что их сын Джон, который не присутствует при этом разговоре, не подстриг лужайку перед домом. «Сделай же что-нибудь. Ведь ты же отец». Он, конечно, может призвать сына к ответу, чтобы сделать жене приятное. Однако сын, возможно, не знал, что ему надо было сделать. Так о каких тогда дисциплинарных мерах может идти речь?

Наличие «группового времени», когда все собираются вместе и обсуждают семейные проблемы, вовсе не дает никакой гарантии, что все возникшие вопросы будут эффективно разрешены. Что происходит, когда все собираются вместе? О чем говорят? Не состоит ли

разговор в основном из упреков в адрес одних членов семьи и нравоучений в адрес других? Не причиняют ли ваши обсуждения боль кому-то из членов вашей семьи? Все ли ведут себя достойно? Не перебивают ли они друг друга? Не хотят ли участники дискуссии поскорее все закончить и уйти?

Самый лучший путь понять это — сделать аудиозапись всего разговора (а лучше видеосъемку), а затем прослушать ее. Если же это недоступно, то можно попросить членов семьи поочередно следить за ситуацией и затем обменяться полученной ими информацией. Другой путь — попросить близкого друга последить за происходящим, чтобы он в итоге дал свою независимую оценку всему тому, что увидел. Этот взгляд со стороны может сильно расходиться с вашими, и тогда вы поймете, что, возможно, вы многого не заметили и неправильно понимаете суть происходящего.

Не кажется ли вам, что в таких случаях вы заново знакомитесь с членами своей семьи, понимая, наконец, кто чем живет? Не та ли эта ситуация, когда личные радости и проблемы, такие, как неудачи, душевная боль и т. д., вырываются наружу и могут быть услышаны всеми? Не используются ли такие семейные советы только для обсуждения будущих планов, сегодняшних проблем? Лишь немногие семьи осознают, что они постоянно как группа проходят через процессы дробления и воссоединения. Они расходятся, чтобы потом снова собраться вместе. Жизнь за пределами семьи для каждого из них идет полным ходом. Собираясь вместе в конце дня, они начинают делиться своими впечатлениями о том, что происходило в их мире, и обновляют контакты друг с другом. Обеденное время как раз самое подходящее для этого.

Типичный день в семье построен по следующему принципу.

Папа просыпается, ну, скажем, в 6.30 утра. Он бреется и принимает душ, а затем идет на кухню, где жена ему еще прошлым вечером приготовила кофе. Он быстро перекусывает и перед выходом из дома будит свою жену — около 7.15. Она должна успеть приготовить завтрак 6-летнему ребенку которому нужно попасть на 8-часовой автобус. Тем временем просыпается 14-летний сын и делает зарядку. Он уходит в школу в 8.30. Между 7.15, когда мама только встает, и 8.30 когда старший сын уходит, средний ребенок, девочка 12 лет чистит зубы. Она появляется, когда ее младший брат завтракает. Она не доделала домашнее задание вчера, поэтому садится за этот же стол, где завтракает ее брат, правда, с другого края, и принимается за работу. Они оба едут на одном и том же автобусе. Она молча делает домашнюю работу он тоже молчит и думает о том, что будет сегодня в школе. Мама в это время возится на кухне и торопит детей с едой так как она боится, что они опоздают. Наконец, девочка выходит из дома, по дороге целуя маму в щечку, а ее брат говорит: «Счастливо, мам!» Оба садятся в автобус. Минут через 15 после их ухода мать заканчивает свою работу на кухне. Все разъехались, и она осталась одна.

Спустя несколько часов, члены семьи начнут возвращаться. Самый младший придет в 14.30 и пойдет к соседям, потому что матери не будет дома до 15.00. Мать возвращается домой в 15.00, звонит соседям, которые говорят ей, что ее сын у них. Затем она начинает заниматься стиркой, так как мужу нужны свежие рубашки, а детям нижнее белье. Дочь в это время должна быть в клубе скаутов; старший сын собирался зайти в тренажерный зал. В 18.00, когда возвращается отец, появляется младший сын, 12-летняя дочь до сих пор в своем клубе, а старший сын вернется не раньше 19.30. Жена, муж и младший ребенок ужинают и рассуждают только на одну тему — какие счета следует оплатить в первую очередь. В эту ночь отец работает, поэтому спустя некоторое время он уходит. Старший сын возвращается после ухода отца, и вид у него полусонный. Отец ушел на весь день, так и не увидев детей. Так может продолжаться несколько дней подряд. Несмотря на свою занятость, он постоянно интересуется своими детьми и всегда спрашивает у жены, как у них дела. Конечно, она не может во всех подробностях описать, чем занимаются дети, потому что они не сидят все время дома. О том, что она знает и чувствует в их настроении, она и рассказывает мужу. То, что она рассказывает, проистекает больше из ее чувств, чем прямого наблюдения. И так проходит день за днем.

Подобный стандартный семейный распорядок формирует половину всех контактов и взаимоотношений людей. Очень легко потерять нить во взаимоотношениях и связь с детьми. Разделение людей — это непрерывный и длительный процесс, но и воссоединение тоже никогда не прекращается.

Я работала с такими семьями, которым не удавалось собраться всем вместе, пока они не попадали ко мне в офис.

Вы поступаете очень мудро, если, по крайней мере, раз в день собираетесь вместе и контактируете друг с другом. В этой напряженной жизни, которую большинство из нас ведут, такие встречи обязательно должны планироваться. И ими нельзя пренебрегать.

Это может нанести сокрушительный удар по инженерии семьи. Люди прекрасно осознают, что они живут вместе под одной крышей, однако имеют слишком мало опыта в общении друг с другом.

Познакомившись с семейным расписанием сотен семей, я поняла, что общая жизнь всех членов семьи — больше иллюзия, чем реальность. Это позволило мне понять большинство проблем, возникающих в семьях. Такой образ жизни ведет к различного рода нарушениям в семье. Осуществляя разбор и анализ семейного времени, мы делаем первый шаг к постижению того, какие идеи вашей семьи — иллюзии, а какие вполне реальны. Можно сказать по-другому: «То, что вы не знаете, — это реальность, а то, что выдумываете, — всего лишь фантазии». Даже при поверхностном планировании семейного времени человек в итоге узнает, какие проблемы затрагивают его семью, но при этом у него появляется возможность для более тесных отношений с остальными членами семьи.

Другой важный аспект, способствующий успешному осуществлению семейной инженерии, — это чувство времени у каждого человека: как он воспринимает время в семье, каким оно ему представляется в зависимости от происходящего вокруг. К примеру, если вы взволнованы предвкушением чего-то, то время для вас тянется слишком медленно. Когда же вы вовлечены в какое-то очень интересное для вас занятие, время пролетает очень быстро. И эта разница в течение времени обусловлена лишь тем, как человек его воспринимает, и совсем не связана с реальным отсчетом времени. Пять минут могут показаться целым часом или одной минутой. То, как воспринимается время каждым членом семьи, влияет на положение дел в семье в целом.

Восприятие времени связано с умением человека организовывать и распределять его. Планирование времени — это основа для выполнения обещаний и намерений. Я знаю многих людей, у которых возникают трудности во взаимоотношениях друг с другом из-за того, что у них разное понимание времени. И предположение о том, что человек понимает время так, как выгодно ему, не слишком убедительно.

Если вопросу индивидуального восприятия времени и его организации уделяется мало внимания, это приводит к определенным проблемам. «Если бы ты любил меня, ты бы пришел вовремя». «Если бы ты не был так глуп, ты был бы уже готов». Мы раньше говорили о шантаже, так вот это одна из его форм.

Детям постоянно достается от родителей, если они возвращаются слишком поздно. И во многих семьях родители наказывают своих детей за такие опоздания.

Когда вы приходите в этот мир, вы абсолютно не знаете, как управлять своим временем. Это то, чему учатся на протяжении всей жизни. Я считаю, что обучение организации и использованию своего времени является самым сложным и продолжительным. Многие взрослые люди так и не научились планировать свое время. Только представьте, сколько факторов нужно учесть человеку, который в 8.00 утра говорит: «Сегодня в 17.30 я буду там-то и там-то». В течение всего дня происходит столько разных событий; человек вынужден заниматься постоянным отбором и планированием текущих дел. Он что-то выбирает, от чего-то отказывается, чем-то корректирует, и еще ему надо успеть вовремя быть на месте. Как он может выполнить все неотложные дела? Может ли он сэкономить на транспорте? Что было предпринято для устранения лишних проблем? Ведя себя так, как будто этот человек полностью контролирует свое время, он уверяет и себя и

других в том, что в 17.30 будет именно в том месте, где запланировал, однако если подумать реально, то станет ясно, что это было бы похоже на чудо.

*Подумайте о себе и своем отношении к времени.* Снова посмотрите опись семейного времени. Если сложность использования времени четко осознается, то в семье будет больше понимания и меньше конфликтов. Я могу поспорить, что во многих семьях для детей составляют такой жесткий распорядок дня, который даже для взрослых трудновыполним.

У многих домохозяек свои проблемы. Они договариваются, что обед будет в 17.30. Но в течение дня кто-то может позвонить по телефону или прийти в гости. Хозяйка может заняться уборкой дома или увлечься чтением интересной книги. Внезапно она обнаруживает, что на часах 17.30, а ужин еще не готов. Так возникает ситуация, вызывающая недовольство и раздражение членов семьи. Женщину могут назвать «ленивой» и «безответственной».

То, как каждый человек воспринимает течение времени, зависит от его уровня осознания, мотивации, знаний и интересов; в этом заключается аспект его уникальности. Знание того, как человек использует свое время, является важным фактором в любых взаимоотношениях — нет людей, которые бы абсолютно одинаково использовали свое время.

Если распорядок времени будет рассматриваться как желательное руководство, то мы можем подойти гораздо ближе к разрешению проблем, вытекающих из индивидуальной оценки времени.

Пропутешествовав по воздуху более полутора миллиона километров, я поняла, что даже расписание воздушных рейсов иногда не соответствует действительности. Бывает, что самолет, который по расписанию должен вылететь в 3.47, иногда не взлетает и в 8.10 или даже в 20.10. Я разработала для себя некоторое руководство, которое выглядит следующим образом. Сначала я выбираю, как лучше провести свое время. Затем нахожу лучший способ, как этого добиться. Если же выясняется, что это невозможно, и запланированное не может состояться, то я не мучаю себя и оставляю все как есть. Я была воспитана так, чтобы все делать вовремя. Если же это не получалось, меня наказывали, причем независимо от причин. Однако я все-таки очень часто опаздывала. Сейчас же, используя свой метод, я почти никогда не опаздываю, и у меня нет никаких внутренних противоречий. Не зная всего этого, мы позволяем часам во многом управлять своей жизнью. Вместо того чтобы помогать нам, они часто становятся нашими хозяевами. То, как мы относимся к времени, сильно влияет на эффективность выполнения нашей работы.

К примеру, многие люди придерживаются определенного режима питания. Это означает, что человек принимает пищу в строго определенное время, и завтрак, обед или ужин, соответственно, должны быть приготовлены к этому времени. Хотя вполне возможно, что в эти часы человек абсолютно не голоден. Это может вызвать некоторые определенного рода проблемы, особенно, когда человек, приготовивший еду, чувствует, что члены семьи едят без всякой охоты, и ему даже может показаться, что его просто недолюбливают в семье. Я знаю, что такое происходит очень часто. Поэтому в подобных случаях, чтобы не обидеть свою мать, дети вынуждены есть через силу. Отказ от еды вовсе не означает, что она не нравится. Я не хочу советовать, как следует поступать в данной ситуации. Однако считаю, что поведение людей должно быть естественным, они не должны заставлять себя делать то, что идет вразрез с их желаниями и потребностями. Если они не голодны, то им не следует много есть. Если же проголодались, то вполне могут съесть больше. Реальное время и внутреннее время человека не всегда совпадают. Очень редко бывает, когда два разных человека в одно и то же время ведут себя совершенно одинаково. Это относится и к сексу, и к приему пищи, а также связано с желаниями. Я заметила, что если люди осведомлены о том, что каждый человек в разное время находится в разных состояниях, то они начинают относиться друг к другу с большим пониманием. Вместо того, чтобы еще больше отдаляться, они начинают переговоры и обычно приходят к какому-то общему решению. Оно не всегда может выражать интересы каждого, но зато есть возможность в чем-то удовлетворить обе стороны.

Я знаю одну молодую пару, где жена любит вечерами ходить по магазинам. Муж вечером приходит с работы домой очень уставшим. Когда жена говорит ему о своем желании пройтись по магазинам вместе с ним, он дает ей понять, что устал и не хочет идти куда-то, но может пойти, если она не будет требовать от него слишком многого. Если она скажет, что все будет в порядке, то позже они вдвоем смогут даже пойти в кино. Его чувство выполненного долга может придать ему силы, и в завершении дня, в кино, он уже, вероятно, подумает, что приятно провел вечер. Он не стал вступать в борьбу с женой, пытаясь доказать, что никто не может указывать ему, что делать.

Точка зрения, что вы должны быть там же, где нахожусь я, может дорого обойтись. Например, если бы эта молодая женщина сказала своему мужу: «Я хочу сходить в магазин, а так как ты мой муж, ты должен идти со мной», то он бы конечно, пошел с ней, чтобы избежать ссоры, однако в душе обиделся бы на нее и вряд ли стал бы хорошим компаньоном для нее. В свою очередь, она тоже почувствует себя обузой для мужа и тогда может разразиться скандал. Если бы мы ждали, когда настроение одного человека совпадет с нашим настроением, нам бы пришлось потратить на это целую вечность. Если бы мы требовали от человека принять нашу позицию, то этим могли бы спровоцировать межличностный конфликт. Но если понять настроение нашего партнера и сообщить ему о своем, а затем обсудить с ним, как провести время с пользой для обоих, можно добиться гораздо больших успехов.

Но тут возникает вопрос: как сделать так, чтобы участники узнали позиции друг друга, и как принять такое решение, которое устраивало бы обоих?

Каждый член семьи должен иметь некоторое пространство, определенное место, которое он может назвать своим и где он свободен от вмешательства. Легко уважать и ценить чужое пространство, если ты имеешь такое же, которое ценят и уважают окружающие. Способность чувствовать, что ты имеешь свое место, которое точно тебе гарантировано, выражается посредством слов «Я считаю». Отсутствие же такой гарантии, как правило, выражается в словах: «Меня это не волнует. Ну и что. Без разницы. Я убираюсь на кухне, а ты только все портишь».

Сколько раз вы, к примеру, слышали жалобы детей в адрес друг друга, когда один из них вторгся во владения другого или берет его вещи? Наверняка вы слышали крики отца по поводу того, что инструменты лежат не на своих местах.

То же самое справедливо для женщин, работающих на кухне, которые следят за тем, чтобы члены семьи, если что-то взяли, обязательно положили это на место. Я слышала похожие жалобы и от старших братьев и сестер. Представьте себе, что вы почувствуете, когда узнаете, что кто-то рылся в ваших вещах. Поэтому у каждого должно быть место для хранения личных вещей и одежды. Важно уметь распоряжаться своими вещами и самому решать, как и когда ими могут пользоваться другие. Таким образом, вы всегда будете чувствовать, что окружающие с вами считаются. Использование вещей очень часто развивает чувство собственного достоинства: я забочусь как о себе, так и о своих вещах; я забочусь о тебе; я слежу за твоими вещами. Разграничение собственности, по всей видимости, связано с личным уединением, а также с ощущением принадлежности всех используемых вещей вам.

Я считаю, что распределение собственности между членами семьи необходимо потому, что это укрепляет чувство собственного достоинства. Когда все распределено, люди меньше опасаются, что кто-то посягнет на их вещь. По-моему, ребенок должен ясно знать: «Это мое, и я могу делать с этим все, что захочу». Некоторые родители, например, покупают ребенку игрушку в надежде на то, что он даст поиграть с ней своему брату или сестре. Однако в данном случае они оказываются неправы, так как ребенок не хочет ни с кем делиться своей вещью. Если эта игрушка является семейной, то ее необходимо как-то пометить. Обычно проблемы возникают тогда, когда у детей не развито понятие собственности и принадлежности вещей. Я считаю, что раздел вещей может многому научить. Но чтобы полностью все осознать, должно пройти немало времени. Совместное использование вещей

членами семьи происходит только тогда, когда существует доверие со стороны дающего эту вещь. Я думаю, что родители часто просят своих детей делиться между собой игрушками, забывая объяснить, для чего и как это делается. В итоге возникает непонимание, и детей наказывают. Очень часто я вижу, что родители сами не умеют делиться и пользоваться одной вещью сообща.

Понятие «делиться» означает для меня, что один человек дает другому в пользование какую-то вещь, на определенное время и для определенных целей.

Я ничего не имею против того, чтобы вещи были общедоступными, однако считаю, что надо определить: какие игрушки являются семейными, какие индивидуальными, а какими из них могут поделиться. Как часто эти игрушки, которыми можно делиться, разбросаны по комнате, и в ответ на просьбу родителей убрать их каждый отнекивается: «Это не мои игрушки». Я думаю, это хороший урок. Почему бы не сделать эти игрушки семейными и не выдавать их на день? Тогда каждый день кто-то обязательно будет нести за них ответственность.

Возможно, сейчас вы прояснили для себя многие моменты и получили ясное представление о факторах, отвечающих за успешное функционирование вашей семьи. Вы определили приоритетные направления семейной работы. Но все-таки главное — это люди. Не будь их — не было бы никакой инженерии. Инженерия нужна только потому, что она может сделать жизнь людей лучше. Если же она не идет на благо семьи, то нужно менять инженерию.

По прочтении этой главы вы, наверное, поняли, как можно сделать жизнь менее загруженной и более обнадеживающей. Ведь связующей нитью семейной инженерии является эффективность и информационная обеспеченность, которые действуют в обстановке доверия друг к другу и гуманизма.

## 16. Семья и родственники

Всем нам известна старая поговорка: «Родственников не выбирают». Родители, бабушки и дедушки, тети и дяди, племянницы и племянники — это те люди, с которыми вы связаны юридическими и кровными узами. По своей природе эти узы нерушимы, и никакая сила не сможет их разорвать. На мой взгляд, очень печально, что большинство из нас, попадая в родственный круг малышами, так и не узнают родственников как людей. Мы просто чувствуем, что связаны с ними обязательствами, и не позволяем себе получать удовольствие от этих людей.

Вы получаете удовольствие от общения со своими родителями, бабушкой и дедушкой, племянницами или племянниками? Если да, то вы относитесь к ним как к реальным людям, деля с ними критику, сомнения, боль и свою любовь. Возможно, закономерность здесь обратная: если вы имеете дело со своими близкими так, как с реальными людьми, то, вероятно, вы получаете удовольствие от общения с ними и наслаждаетесь этим.

Существуют люди определенного сорта, от общения с которыми можно получать удовольствие только в определенных ситуациях. Да и можно ли вообще ожидать, что все люди приятны для окружающих в любой момент времени?

Если в этой главе я смогу помочь вам понять важность общения и научить вас получать удовольствие от восприятия ваших родственников как обычных людей, тогда я достигну своей цели.

Очень часто мы составляем свое мнение о родственниках с чьих-то слов. Например, между супругами характерен такой разговор:

«Твой отец — скряга».

«Твой отец — слабак. Он делает все по указке твоей матери».

«Твоя мать никогда не остается с нашим ребенком».

«Моя мать очень любит своих внуков». Могут быть и более прямые указания:

«Следи за своим языком, когда рядом бабушка». Очень легко проследить, как дети

заимствуют стереотипные представления о своих родственниках. Еще до непосредственного знакомства с ними они уже имеют о них представление («они святые»; «это обуза для всей семьи» и т. д.). Каждый ребенок видит бабушку и дедушку глазами своих родителей, и это является серьезным препятствием для выработки собственного мнения о них.

Взаимоотношениях между родственниками наполнены интригами. В некоторых случаях — это виртуальная война, в других просто игнорирование и взаимное избегание. Некоторые пытаются решить эти проблемы, отстраняясь от них. Я слышу, как люди говорят: «Я хочу, чтобы мои дети знали своих бабушку и дедушку. Хотя я стараюсь реже встречаться с ними потому, что визиты к ним слишком болезненны».

«Моя мама просто портит детей, а я так не хочу, чтобы они выросли испорченными».

«Мой отец уделяет много внимания моему сыну и совсем игнорирует дочь».

Разумеется, вы все это слышали, и неоднократно. Когда я слышу такого рода высказывания, то за этим мне видится, что люди не хотят разобраться в собственных чувствах. Кроме того, это свидетельство, что не только взрослые в семье не воспринимаются как люди, но и сам человек путается в собственной роли. Это типичная ошибка.

А еще супруги поступают со своими родителями аналогичным образом, навешивая на них ярлык — «старики». Стоит только навесить на кого-то ярлык («старик», «тетушка», дедуля» и т. д.), как довольно легко перестаешь воспринимать его как личность. И такие ярлыки оказывают очень большое влияние на атмосферу в семье. Разрыв поколений имеет одинаковую силу как во взаимоотношения между родителями и «стариками», так и между детьми и родителями. Я определяю разрыв поколений как сферу неизвестного, неопределенного, которая еще не преодолена.

И наоборот, если супруги становятся равными со своими родителями, то все могут чувствовать себя полноценными людьми, каждый станет уникальной, самоценной личностью. Они смогут с уважением относиться друг к другу, радоваться успехам другого, пользоваться возможностью сообща добиться изменений к лучшему и преодолевать существующие проблемы. Такие люди смотрят на все с личностной позиции, а не ролевой. Сегодняшние мужья и жены станут «стариками» примерно через 20 лег. Сегодняшние дети — это завтрашние мужья и жены, а через 30–40 лет — «старики». Постепенно они становятся взрослее и получают новые роли в своей жизни. И с течением времени Джейн становится женой, потом матерью, а затем и бабушкой. Я хочу этим сказать, что муж/жена, родитель/ребенок, бабушка/дедушка — это названия ролей, которые человек последовательно исполняет в течение всей своей жизни. Роли имеют две стороны: описание того, в каких отношениях состоит один человек с другими людьми и откуда взялась та или иная роль. Изи Хоукинс — моя бабушка со стороны отца, сама Изи Хоукинс говорит, что Джейн Саттер — ее внучка, дочь ее сына Гарри. Когда Изи и Джейн встречаются друг с другом, кого они видят перед собой? Людей или всего лишь роли? Роли стерильны, ничего в себе не несут и пугают, люди же наоборот.

Я хочу подчеркнуть, что, однажды поняв это, все становится ясным, однако не многие это понимают. Под ролью скрывается личность, которая имеет свое имя — Алиса, Генри или Мэри Бэлл или Вэдсворт. Роли — это как шляпы на голове у их хозяев и зависят от того, кто сейчас под ними.

Давайте проиллюстрируем это. Вот Алиса Свитворт, ей 46. Она замужем за Гаем Свитвортом, 47 лет. Они поженились 26 лет назад. Алис и Гай имеют троих детей: Маргарет (25 лет), Брюса (23 года) и Аллана (17 лет). Маргарет замужем за Гансом, которому 30 лет. Маргарет и Ганс имеют троих детей. Брюс женат на Аните, которой тоже 23 года. И у них один ребенок. Возьмем, к примеру, Гая. Когда он с Алис, он называет себя мужем, т. к. Алис его жена, и они делят супружеские обязанности. Рядом с детьми он уже ведет себя иначе, примеривая отцовскую шляпу, чтобы соответствовать другой роли. Когда рядом Ганс и Анита, он, как крестный отец, делает все, что от него требует данная роль. Когда он с детьми Маргарет — он дедушка. А теперь, положим, он в присутствии всей этой компании. Теперь он исполняет любую из этих ролей. С течением времени некоторые люди начинают

исполнять всего лишь одну роль — роль дедушки. Такие роли, как отец большого семейства, просто отец, муж и др. уходят в забытье.

Я помню одну семью, которая решила навестить меня. Этель, жена, взяла с собой 73-летнюю мать и предоставила мне ее как «бабулю». Я посмотрела на нее, когда пожимала ей руку, и спросила, как ее зовут. Она выглядела совершенно безучастной, но ответила мне очень тепло: «Анита». Я сказала ей: «Привет, Анита». И по ее лицу покатились слезы. Она сказала, что за последние 20 лет ее первый раз называют по имени. Так или иначе, взгляд на Аниту как на личность, а не как на бабушку, явился важным фактором, который помог семье раскрыться и общаться на личностном уровне. Я бы хотела видеть новый смысл, заложенный в названиях ролей. Вместо эмоционального истолкования ролей, столь привычного для нас, предлагаю воспринимать их названия описательно. Почему бы двум людям не позволить себе быть в каждый момент времени и перестать все время беспокоиться, что они — тетя Фанни, дядя Пит, кузина Элла или малышка Джейн. В первую очередь и прежде всего они люди. Я не знаю универсального поведения матери, отца, жены, мужа, тети, дяди и никогда не встречала того, кто бы знал.

Важным дополнением к этому является то, что члены семьи уверены, что по-настоящему знают друг друга. Каждый родитель считает, что хорошо знает своего ребенка, по крайней мере, до четырнадцати — пятнадцати лет. Каждый считает, что он прекрасно знает своих мать и отца. В действительности же, и я надеюсь, вы уже начинаете понимать это, человек знает именно роль другого. Чтобы устранить этот разрыв, нужно ближе познакомиться на личностном уровне, так, как это обычно делают два незнакомых человека, которые хотят познакомиться. Давайте посмотрим, как. Это нелегко, поскольку мы имеем дело с людьми, с которыми соединены кровными узами и предполагаем, что уже знаем их. Я давно заметила, что родственники обычно ведут себя отчужденно друг с другом.

Очень часто бывает, что члены семьи буквально увязают в какой-то из своих ролей, и роль полностью подавляет личность человека. Я убеждена, что большинство проблем между старшими и остальными членами семьи связано с тем, что старшие думают о себе как о прародителях; все остальное для них стирается. Я позволю себе сказать, что мы являемся жертвами прочного мифа. Миф заключается в том, что если нам меньше 21, мы слишком молоды для чего-либо. Когда нам от 21 до 45, мы вступаем в свои права. Когда нам больше 45, мы уже стары для чего бы то ни было. Самое интересное, что если первый 21 год своей жизни вы проводите так, будто «слишком молоды для чего-либо», то вы действительно оказываетесь неготовыми, чтобы «вступить в свои права» и должным образом их использовать. Затем, в период «вступления в свои права» вы постоянно помните о будущем, пугаясь наступления «периода сдачи прав», так что лишаете себя возможности полностью довольствоваться жизнью. И таким странным образом многие из нас идут по жизни, постоянно чувствуя себя не на своем месте.

В конце концов, мы можем позволить себе по-другому взглянуть на вещи: *неважно, сколько нам лет, мы на своем месте и можем свободно развиваться и получать от этого удовольствие* . Разве это не лучше, чем постоянно выслушивать от других: «Ты слишком молод, чтобы делать это» или «Ты слишком стар для этого»? Моя точка зрения такова, что человек с рождением сразу встает на путь постоянного развития, и это развитие происходит до самой его смерти, а возможно, и после нее, я этого не знаю. Если мы будем делать все возможное в качестве человеческих существ, наше развитие никогда не остановится. Сегодня существует множество данных о том, что состояние тела человека отражает чувство его собственной ценности (с учетом фактора питания, конечно): кожа, осанка, мускулы больше скажут нам, что человек думает о себе, чем какой-то отдельный фактор. Я могу привести здесь общеизвестную истину, что склонные к заболеваниям люди, имеют неполный, искаженный и отрицательный образ себя.

Я хочу сказать здесь несколько слов о семейных ритуалах и традициях, которые часто представляют собой одну из самых болезненных тем для любой группы родственников. Существует множество способов соблюдения ритуалов. Наиболее эффективный способ —

это делать дела так, чтобы в них отражался образ жизни каждой конкретной семьи. Такие ритуалы не «подписываются кровью» и со временем могут меняться; они служат индикаторами важнейших событий, происходящих в семье. В одной знакомой мне семье есть такой ритуал: когда ребенку исполняется 15 лет, ему дарят часы, когда исполняется 16 — дарят машину и т. д. Другое применение ритуалов в том, что они подчеркивают принадлежность к семье — это как символ клана. Ритуалы не требуют, чтобы все в этом участвовали. Однако в ряде случаев требуется, чтобы присутствовали все, когда, например, самые старшие члены семьи приглашают в свой дом на какой-нибудь семейный праздник. В таких случаях ритуал становится обязанностью. Я знаю молодую пару, праздники которой просто испорчены, поскольку они вынуждены справлять Рождество одновременно у родителей жены и мужа. Им приходилось съедать два ужина и заниматься всякой ерундой, вместо того, чтобы проводить время так, как хотелось им самим. Однако если члены семьи дружны и относятся по-человечески друг к другу, то никогда не упустят возможность собраться вместе.

Быть вместе из-за того, что это требование родителей, может быть весьма неприятным опытом для большинства людей, и очень редко это является мостиком, соединяющим разные поколения. Молодую пару, которая подвергается родительскому давлению, особенно когда у нее есть собственные планы, такой опыт может довести до небывалого стресса. Я знала одну молодую чету, которая была убеждена, что вечер каждой пятницы они обязаны проводить в доме матери мужа, иначе могут произойти самые страшные вещи: с матерью случится сердечный приступ, она больше не будет с ними разговаривать, или даже их вычеркнут из завещания. Хорошенькая цена за «благополучие в семье».

Самое неприятное, что я выяснила, касательно наших с дочерью отношений, это то, что она считала себя обязанной посещать мой дом на обед в Рождество, чтобы не задеть моих чувств. Я поняла, что потерпела ужасную неудачу в воспитании из нее независимой личности, равно как в формировании между нами такого типа общения, когда каждый старается сделать другому приятное.

Думаю, будет честно сказать, по крайней мере, исходя из всего, что я видела, следующее: основная масса проблем на этой почве вызвана тем, что семьи формируются взрослыми, которые не научились освобождаться от детско-родительских отношений с собственными родителями. Выход в следующем: необходимо создать такие взаимоотношения, в которых каждый был бы равен другому и каждый уважал бы частную жизнь и независимость другого, а совместные встречи происходили бы на основе взаимной радости и к общему удовольствию.

Бывает и иначе: в своей жизни я очень часто встречалась с людьми, которым за 60 и которые просили меня помочь избавиться от диктата выросших детей: «Они постоянно командуют и указывают нам, что делать». Некоторые взрослые дети с удивлением узнают, что их родители вовсе не желают следовать их советам.

Зачастую мы связаны осознанием того, что кто-то из наших близких одинок, мы пытаемся скрасить, смягчить его положение и страдаем сами. Чувство долга может превратиться в обременительную обязанность. К примеру, вы — моя мать, и я вижу, как вы одиноки: у вас нет друзей, вам нечем заняться, мне неинтересно с вами, потому что вы все время жалуетесь на свою жизнь. Однако я приезжаю к вам и в течение всего визита сижу с вами, забочусь, даю советы о том, что надо делать, а потом расстраиваюсь, когда вы не хотите этого делать. Со многими людьми именно так и происходит, и платят они за это утратой чувства собственной ценности. Взрослый человек должен оставлять за собой реальное право говорить «да» и «нет», и вместе с тем он должен быть уверен, что ничего не теряет, отстаивая собственную позицию.

Это наводит меня на другую важную для рассмотрения тему — помощь. Многие пожилые люди по причине своей болезни нуждаются в помощи своих детей. Возможно ли, чтобы два человека, один из которых принимает помощь, а другой ее оказывает, чувствовали себя в равном положении? Случается, что возникает знакомая всем ситуация шантажа.

Например: «Вы должны помочь мне потому, что вы мои дети; я ничего не могу делать, я такая слабая и беспомощная». Или: «Вы — мои родители и должны позволить мне помочь вам». И снова две эти ситуации говорят о том, что взрослые люди до сих пор не научились твердо стоять на собственных ногах. И таких примеров очень много в современном мире. Обоюдный шантаж, прикрываемый беспомощностью или желанием помочь, является попыткой подчинения. Если родители чувствуют, что все еще значимы и ценимы детьми, что они полезны, что о них заботятся, любят их — это для них верный признак, что они вырастили хороших детей. То же самое относится и к самим детям. Если они чувствуют, что родители ценят их, заботятся о них, находят их полезными, они также считают своих родителей удачливыми и добившимися успеха как личности. Безусловно, бывают периоды, когда люди действительно нуждаются в помощи. Однако чаще просьба о помощи — это способ манипуляции. Я уверена, что многие из вас скажут: «Боже, как можно общаться с моей невесткой (зятем, тещей, свекром и т. д.)? То, о чем вы пишете, совершенно нереально для нашей семьи, потому что мы никогда не испытываем никакой радости в общении друг с другом. Моему отцу не нравится мой муж. Моя мать была против моего брака. Моя свекровь все время требует, чтобы мой муж делал ей подарки» и т. д. Однако позвольте мне сказать нечто очень важное. Такие перемены в отношениях не происходят внезапно, и все не так просто, как кажется на первый взгляд. Я хочу подчеркнуть, что нет идеальных отношений между людьми. Посмотрите на это более реально и убедитесь сами.

Также я хочу сказать, что люди в разной степени нравятся друг к другу. Я не в коем случае не имею в виду, что все должны удовлетворять друг друга одинаково. Однако многие семьи добились бы хорошего прогресса, если бы признали идею, что люди сложены из многочисленных характеристик, и никто не обязан любить не вызывающие симпатию стороны другого. Более того, эти стороны могут меняться я считаю, что люди вполне способны быть честными, воспринимать отношения реалистично и жить в гармонии друг с другом. Все очень просто, однако не так легко, как кажется на первый взгляд. Этот момент очень важен для понимания ибо дети часто оказываются в эпицентре отношений между родителями и прародителями. А это может сказаться на них весьма пагубным образом. Разве захочет ребенок настроиться против своей бабушки, с которой ему так приятно проводить время, когда его мать отзывается о ней плохо? Его опыт общения с бабушкой говорит ему совсем обратное, чем то, что он узнает из слов своей матери о ее отношениях с бабушкой. Или, например, когда дед с бабушкой говорят ребенку, что у него плохой отец, ребенок так не считает, и его точка зрения не согласуется с тем, что говорят старшие. Конечно, легче всего перенести на другого человека часть своих проблем, а затем убедить его в своей правоте, чтобы получить поддержку. Большинство проблем среди родственников возникают именно по этим причинам.

Следует упомянуть о пожилых людях, которые берут на себя роль помощников в процессе становления семей своих взрослых детей. Многие дедушки и бабушки рады посидеть со своими внуками и всегда охотно это делают. Однако есть и такие, которые отказываются сидеть с внуками. Это создает ряд серьезных проблем. Иногда у пожилых пар есть собственные планы и собственные потребности. Также это возникает из-за того, что молодые зачастую просто эксплуатируют своих родителей, и «старики», взявшие на себя роль дедушек и бабушек, нередко чувствуют себя обиженными. Иногда это происходит по причине того, что мать и бабушка не ладят между собой.

Я не вижу ничего плохого в том, что родители помогают своим детям, когда это происходит добровольно и принимаются во внимание потребности и пожелания каждой стороны. Чистая эксплуатация («Ты обязана это делать, потому что ты моя мать» или «Ты мне должна это позволить, потому что я твоя дочь») превращает отношения помощи в отношения контроля — старорежимные отношения. К сожалению, в таких случаях дети зачастую становятся жертвами. Как уже отмечалось ранее, члены семьи шантажируют друг друга, прикрываясь видимостью любви и родственных отношений, и я считаю, что именно от этого в семьях так много боли и обид.

Как правило, рассматривая семью, мы видим три разных поколения, иногда четыре. Все эти поколения как-то общаются между собой и оказывают влияние друг на друга. Когда я думаю о семье, мне трудно представить ее без третьего поколения — родителей молодой семейной пары.

Много чего интересного еще может происходить в семье. Например, молодые муж и жена могут взять на себя родительскую роль по отношению к своим родителям, решая за них, что им лучше, чем им занимать себя и т. д. И опять это возвращает нас к вопросу о реальной пользе подобной помощи. Я предвижу, что наступит время, когда семьи будут вести себя так, чтобы дети, взрослея, становились равными с родителями, уверенными в себе и независимыми, вместо того, чтобы оставаться для родителей детьми или превращаться в их родителей. Для меня это высшая точка развития детей — когда они становятся независимыми, автономными, творческими людьми и живут в полном согласии со своими родителями.

## 17. Семья и общество

Сложите вместе все имеющиеся семьи, и вы получите общество. Так просто. Все, чему учит семья, есть отражение того, что происходит в обществе, в которое входит эта семья. А такие институты, как школы, церкви, трудовые коллективы, правительство и т. д., — все это переходные этапы от семейных форм к несемейным.

Таким образом, семья и общество — это маленький и большой варианты одного и того же. Обе эти категории созданы людьми, которые действуют сообща и чьи судьбы переплетены друг с другом. Каждая включает одни и те же компоненты — отношения между лидерами и теми, кто выбирает этих лидеров, отношения между старшими и младшими, мужчинами и женщинами; каждый вовлечен в процесс принятия решений, использует свой авторитет и занят поисками общих целей.

Некоторые семьи учат быть как все, другие — воспитывают бунтарей, третьи придерживаются групповой ответственности, а иные проповедуют позицию невмешательства. Каждая семья учит, как общаться с окружающим миром, как чего-то достичь в жизни, как относиться к несправедливости и другим негативным явлениям жизни.

Позиции невмешательства может научить ситуация «кокона», который создается вокруг детей, когда они опекаются взрослыми таким образом, что не видят дисгармонии и несправедливостей жизни. Иначе говоря, они защищены от знакомства с темными сторонами жизни. Их мир ограничивается тем, что они знают, что им позволяют увидеть. Однако телевидение делает эту защиту уязвимой. Очень сложно оставаться в коконе, когда вы видите, что происходит за окном вашей квартиры или на экране телевизора. Однако и это по большей части можно не принимать в расчет, поскольку, раз вы плохо знакомы с окружающей реальностью и не испытывали ее воздействия на собственной шкуре, то можете просто сказать, что это вас не касается и забыть об этом. Хотите верьте, хотите нет, но я часто встречала детей 12–18 лет, которые ни разу не видели людей другой расы, ни разу не встречали нищих (богатых), никогда не мылись в ванной. Это закономерно для детей, живущих в гетто или в фешенебельных районах, изолированных от общества, благодаря рамкам их экономического, социального слоя. Для того чтобы понять, что происходит сегодня с семьями и социальными группами, требуется небольшой экскурс в историю. С давних времен семья являлась главной школой для ее членов, прежде чем они становились взрослыми людьми. В семье давались знания о том, как заботиться о себе и как вести себя, как заботиться о других и общаться с ними. Как добиваться поставленной цели, как обращаться с предметным миром. Доступное знание было ограниченным, первоначально содержание этих знаний было довольно примитивным. Цель жизни сводилась к выживанию: как остаться в живых, как прокормиться, как не замерзнуть от холода и не быть съеденным дикими животными и т. д. Это было относительно простое знание. Все, что требовалось при обучении, — это смотреть на учителя и делать то же самое. Совершенно очевидно, что

многие потребности сегодня не соответствуют нуждам, которые были в древнем обществе. Зачем молодому человеку в древности учиться писать и читать, зачем соблюдать диету или, например, готовиться к пенсии? Многие аспекты будущей жизни человеку были неизвестны. Люди просто не подозревали, что они многого не знают.

Например, с трудом верится, но древние люди не знали, что дети появляются в результате полового акта. Сексуальные контакты возникали как реакция на инстинкт, удовлетворение которого доставляло наслаждение, но никак не связывались с рождением ребенка. А вот большой живот у беременной женщины связывался с рождением ребенка — это было гораздо нагляднее. Как ребенок оказался там, объяснялось не половым актом, а вероятнее всего результатов потребления пищи, которую принимала женщина, или божественным/дьявольским промыслом. Однако как только между сексуальным контактом и беременностью провели связь, тут же было сделано множество открытий. Я привожу этот пример для того, чтобы показать всю простоту получения информации и то, как далеко мы сейчас продвинулись. Мы должны согласиться с тем, что сегодня информирование девочек о сложностях во время беременности гораздо важнее, чем соблюдение диеты.

Вполне очевидно, что в нашем сложном современном обществе семья не может научить всему. Мы готовим специалистов в педагогических вузах для того, чтобы они осуществляли учебный процесс. Благодаря научно-техническому прогрессу мы буквально ворвались в эпоху специализации. Я стараюсь не вдаваться в специфику, но в то же время не хочу все слишком упрощать. Давайте посмотрим на это со следующей стороны. Поскольку процесс обучения выносится за рамки семьи и осуществляется в специальных заведениях, а сами знания насыщены технологическими достижениями, мы совершенно упускаем из виду тот факт, что истинная ценность — это сами люди. Семья сейчас стоит совсем не на первом месте, она идет после бизнеса, школы, церкви, правительства. Все эти институты (которые мы сами и создали для того, чтобы они помогали нам в жизни) на деле оказывают вредное воздействие на семейное благополучие. Школы разделяют родителей и детей, бизнес подразумевает постоянную занятость, что приводит к тому, что человек очень мало времени проводит дома, правительство отправляет ребят воевать в другие страны. Конечно, мне бы хотелось, чтобы все эти институты заботились о благосостоянии семьи. И я не считаю это невозможным.

Но боюсь, мы стали обществом, где процветает культ силы и вещей. И наши семьи, по всей видимости, уже с этим свыклись. Мы учим детей быть стойкими и сильными для того, чтобы справляться с трудностями. Но что происходит? После того как вы одержали победу над кем-то, что дальше? Вы вынуждены постоянно оглядываться назад в страхе, что стоит только расслабиться, как тут же над вами кто-то возьмет верх. Ваша жизнь превращается в череду опасений, тревог, страхов и подозрений. Представьте, что вам дана власть и всевозможные материальные блага. Могут ли вещи поговорить с вами, успокоить и поддержать вас? В своей жизни я ни разу не видела, чтобы деньги были способны на любовь. Но в то же время я не считаю, что у этой проблемы однозначное решение: или-или. Или мы принимаем человеческие ценности и не гонимся за властью и деньгами, или все наоборот - гуманистические ценности у нас полностью отсутствуют. Весь вопрос сводится к использованию власти, и слово «использование» здесь ключевое. Очень часто мы отождествляем могущество с личностью. («Я сильный, я кое-что значу»; «Я бессилен, я ничто»). Сравните эти две идеи со словами: «Я использую свою силу для собственного роста, для твоего роста». Такое отношение не только не исключает человеческие ценности, но, напротив, укрепляет их.

Но давайте не отвлекаться от заданной темы. Самое главное, с чем нам нужно разобраться, это в связях между семейным воспитанием и деятельностью наших институтов.

Я могу привести здесь сотни примеров, но, чтобы быть краткой и понятной, ограничусь двумя.

Большинство взрослых в семье считают себя настоящими авторитетами в воспитании детей: как приучить их к дисциплине, дать половое воспитание, научить распоряжаться

деньгами и т. д. Затем дети попадают в школу, где их обучением начинают заниматься другие люди, которые также уверены, что они лучше всех знают, как и чему их учить. То, чему обучают детей в школе и дома, может сильно отличаться. И возникает следующий вопрос: как информация из двух совершенно разных источников укладывается в голове ребенка и как смотрят на это школа и семья?

Мне вспоминается юноша, отец которого работал автомехаником. Молодой человек учился в торговом колледже и как-то раз, ни с того ни с сего, затеял конфликт со своим отцом по причине того, что тот неправильно закрепил машину. Однако в основе этого конфликта лежало не только разногласие по вопросу о том, как нужно правильно крепить машину. Основную роль здесь сыграла уверенность отца, что сын во всем должен его слушаться — это был его принцип. Многие из вас, конечно, согласятся, что это нелепая причина, однако посмотрите на себя, и вы поймете, что иногда и вы поступаете точно так же.

Теперь приведем другой пример. Речь пойдет о смышленом 5-летнем мальчике, который посещал детский сад, умел читать, знал арифметику и был очень творческим ребенком. В детском саду ему было скучно, и как-то дома он пожаловался на это родителям. Его мать написала воспитательнице детского сада записку с просьбой сделать жизнь детей в детском саду более интересной и обратить внимание на ее сына. Однако, по мнению воспитательницы, этот мальчик, единственный из 40 детей, подрывал дисциплину на уроках. Она написала родителям ответ, что если они ничего не предпримут, то она исключит их ребенка из детского сада. Так началась переписка родителей маленького Джонни и его воспитательницы. Та почему-то не знала, что Джонни умеет читать, а родители Джонни, в свою очередь, не знали, что он подрывает дисциплину в классе. Таким образом, обе стороны, абсолютно не осведомленные, завели холодную войну друг с другом. По мнению воспитательницы, зачинщиками этого конфликта были родители Джонни, а по мнению родителей — некомпетентный педагог. Мальчик в этой ситуации страдал больше всех. В данной ситуации была нужна обратная связь, которая бы прояснила участникам спора суть проблемы. Обратная связь помогла бы разрешить эту спорную ситуацию, дала бы больше информации о ребенке. В итоге, конечно, тот конфликт разрешился. Родители узнали о поведении сына в детском саду. Каково же было удивление воспитательницы, когда она поняла, что родители Джонни вовсе не безответственные люди, как она до этого полагала. То же самое произошло и с родителями, когда они выяснили, что зря посчитали воспитательницу мальчика некомпетентной, это вовсе не соответствовало действительности. Таким образом, утверждение «Я знаю, что ничего не знаю» отнюдь не лишено смысла. Следует помнить, что всякий раз, когда что-то происходит, большая часть информации остается недоступной для участников события. В таких ситуациях помогает обратная связь, причем в любых системах: будь то семья, институт или другие сферы, где две стороны объединяет одна цель. Без такой системы обратной связи неизбежно происходят конфликты.

Эти коварные и пагубные ситуации снижают самооценку и становятся серьезным препятствием к разрешению проблем. Они только отдаляют людей друг от друга, усиливая непонимание между ними, создавая вокруг них вакуум и все увеличивающуюся пропасть. Человек, который не может найти понимания, чувствует меньше уверенности в себе, что, в свою очередь, приводит к снижению продуктивности его работы, он становится вялым и не получает удовольствия от жизни. И это может произойти с каждым: родителями, учителем, священником, руководителем предприятия и т. д. Вернемся к тем компонентам, которые являются общими как для отдельных семей, так и для всего социального общества. Об этом мы упоминали в начале главы. И в первом и во втором случае имеет место борьба в отношениях между лидерами и подчиненными, начинающими и уже состоявшимися людьми, мужчинами и женщинами, сопряженная с принятием важных решений, использованием власти и авторитета, достижением общих целей.

В настоящее время все эти компоненты подвергаются проверке как в пределах семьи, так и в рамках социальных институтов. Особенно ярко это проявляется в нашей стране. Люди начинают понимать основу всех взаимоотношений и требуют того же от

общественных организаций. Эта основа заключается в следующем: каждый лидер — это личность, каждый новичок — это тоже личность, мужчина и женщина — индивидуальности. Принятие решений, использование власти, определение целей — все это работа личности. Мы должны, наконец, осознать, что жизнь делают люди, и то, что происходит, то, какие отношения складываются между людьми, определяет все, что вообще происходит с окружающим миром. Все, что люди знают, во что они верят, как они преодолевают различия между собой — все закладывается в семье. На современном этапе в деятельности социальных институтов отражаются идеи и идеалы семейного воспитания. Сегодня мы начинаем понимать, что некоторые из этих идей становятся препятствием для развития, и пришло время менять фундамент, на который мы опираемся. Пусть вас не удивляет, что все начинается с самооценки, с того, как она проявляется, как влияет на общение, что доброжелательные отношения в группе — следствие высокой самооценки ее участников, которые общаются на равных, которые знают, как быть искренними, которые могут открыто доверять людям.

Я считаю, что семьи должны стать партнерами любых социальных институтов, общественных организаций, в которые входит тот или иной член семьи, и рассматриваться как часть семейной системы. Семья — составная частица общества. Семья — своеобразный союз небольшого количества людей, которые могут уместиться в одной комнате и как следует узнать друг друга.

Семья является таким объединением, где географические границы столь узки, что между ее членами происходит реальная коммуникация, и никакие границы не разделяют ее участников. Очень редко семья достигает более 15 человек. 15 человек — общепризнанная, хорошая, полноценная группа. Если в группе не более 15 человек, причем в одном помещении, создается хорошая атмосфера для работы: каждый все знает, все видит, все слышит.

Помните о семейных встречах, которые мы обсуждали в предыдущих главах?

*Соберитесь всей семьей, чтобы обсудить, кто и в каких отношениях находится с внешними социальными институтами, что это за институты: школа, бизнес, церковь, пионерский лагерь и т. д.*

*Пусть это семейное обсуждение позволит каждому ощутить переживания другого: его проблемы, обиды, слабости, понять причины ошибок и достижений, найти подсказку, что можно изменить и как это сделать. Таким образом, вы создадите систему обратной связи, о которой мы так много говорили.*

Итак, что я вам в действительности хочу сказать? Начните со своей семьи. Вы уже знаете все особенности и способы взаимодействия между людьми. Попытайтесь использовать все свои знания в семье. И когда это начнет функционировать, и функционировать правильно, тогда вы сумеете применять это в более широком контексте. Это даже послужит толчком для формирования совершенно нового общества. В конце концов, семейный союз синтезирует связь с собственным родителем: социумом.

## 18. Семья будущего

Прежде чем говорить о том, какой может быть семья в будущем, я хочу затронуть несколько глубоко укоренившихся в наших умах представлений, которые нам следует изменить ради семьи будущего.

Мужчина и женщина одной расы, вероисповедания и возраста, здоровые умом и телом женятся, когда им становится больше 20-ти, сохраняют верность друг другу, заводят детей, воспитывают их, выходят на пенсию и умирают. Если кто-то из супругов умирает, оставшийся супруг вправе создать другую семью. Некоторые же по гроб жизни носят в душе свое горе. Так принято, и вам это знакомо. Развод воспринимается как неудача или несостоятельность. Внебрачные дети — «незаконнорожденны». Тот, кто хочет жить с человеком своего пола, — гомосексуалист или лесбиянка. Люди, женатые несколько раз, —

невротики. Те, кого привлекают групповые браки, — сексуальные монстры.

Но что если действия, которые мы заклеймили как «аморальные», на самом деле являются лишь свидетельством того, что человеческие существа сильно различаются? Кто-то разводится раз за разом: может быть, это люди, чей интерес к супругу(е) длится недолго, и из-за этого они меняют своих партнеров одного за другим? Что, если вместо того, чтобы называть это недостатком, мы воспримем это просто как вариант человеческой натуры? Такие люди могут ограничивать сроки своих брачных контрактов, например от 1 до 5 лет. Если после этого срока контракт не продлевается, следовательно, его можно расторгнуть. Может быть, супруги, которые имеют сексуальные связи на стороне, вовсе не являются «изменниками», а всего лишь людьми с человеческими потребностями? В конце концов, полиандрия и полигамия — одни из самых уважаемых форм брака. И почему не иметь групповых или коммунальных браков? Когда вы допускаете это, брак просто легализует отношения между взрослыми мужчиной и женщиной, что дает им право на определенную собственность и определенную гарантию защиты от эксплуатации. Но почему идет такое жесткое ограничение до одного мужчины и одной женщины в качестве супругов? Если мы честны по отношению друг к другу и по-настоящему ответственны, мы не эксплуатируем и делимся друг с другом справедливо.

В конце концов, зачем полностью развитым людям обязательно жениться? Может быть, полезно было бы разобраться, что именно вы чувствуете в данный момент времени, выяснить, с чем можете справляться, оставаясь свободным и ответственным за себя, и составить подходящий план.

Лишь немногие формы сосуществования людей, которые я назвала, являются по-настоящему новыми. Если вы читаете на эту тему, то время от времени встречаете описание этих форм. Я думаю, в более зрелом обществе акцент ставится на нахождении людьми как можно больше творческих путей для получения радости и удовольствия от жизни и наполнения ее смыслом. Люди могли бы сами составлять себе брачные контракты, им вовсе необязательно писать их под чью-то диктовку.

Дойдя до завершающей главы этой книги, я почувствовала сильнее, чем когда-либо: то, что я желаю людям, возможно. Иногда я думаю, как было бы хорошо, если бы однажды ночью случилось чудо, и наутро все проснулись совсем другими людьми. Это почти фантастика, но вполне реальна для каждого из нас. И здесь я думаю обо всех тех местах нашего общества, где живет человек: о семьях, пансионах, тюрьмах, больницах и др., где люди работают над собой, чтобы радикально измениться.

Однако дело здесь не в чуде. Такое изменение каждый из нас должен испытать на себе. Мы начали с того, где мы были, и дошли сюда. Если что-то в этой книге затронуло вас, вы должны почувствовать то же самое.

Один факт абсолютно бесспорен. Нынешний взрослый человек сидит на плечах того, кем он научился быть в детстве. Детство — это время, когда закладываются жизненные принципы, а закладываются они людьми, на ком лежит ответственность воспитания. Таким образом, сегодня — это «детство» будущего.

Будут ли семьи в будущем? Пока люди начинают свой жизненный путь в качестве младенцев, у людей не пропадет стремление растить детей, а, следовательно, и создавать семьи. И покуда будет оставаться необходимость растить детей, мы будем иметь проблемы формирования набора убеждений и установок, которые согласовываются с любыми представлениями о том, что такое быть человеком. Очевидно, что нового человека будут формировать убеждения, которые поддерживаются уже сформированными взрослыми.

Вы почти дочитали эту книгу, и поэтому, думаю, вам известны мои мысли о том, что такое хороший опыт воспитания.

Если люди, как я надеюсь, почувствуют возможность того, что значит честно и до конца быть человеком и узнают, как усовершенствовать способы сделать это, семью ждет светлое будущее, и осуществится мир, которому до сих пор был неведом размах такого масштаба. Растет число людей, кому известно, что значит чувствовать тотально, по-

настоящему, любить и быть любимым, быть эффективным и ощущать, что этот мир самый лучший, потому что ты здесь живешь. Однако число таких людей слишком мало по сравнению с тем, каким оно могло бы быть. Порой меня посещает чувство страха и сомнения, когда я думаю, на кого будут похожи люди будущего, если они растут в новых воспитывающих семьях, существующих в контекстах воспитания. Все, что мы реально должны делать с этим — честно и последовательно отвечать на все, что вытекает из данных обстоятельств.

Далее, мы должны двигаться к более гуманному воспитанию детей, меняя некоторые убеждения и установки в контексте, который позволяет развиваться взрослым, чтобы они одновременно со своим ростом руководили развитием собственных детишек. Это означает, что с самого рождения дети рассматриваются как люди и получают человеческое обращение. То есть, к ним относятся как к целостным личностям, которые чувствуют, видят и действуют с позиции собственного развития. Они рассматриваются как индивидуальности, ни в чем не похожие ни на одного другого человеческого существа. То же самое справедливо и для их родителей.

Эти люди должны быть решительными, здоровыми, сильными, энергичными и привлекательными, способными использовать свой интеллект, чтобы изменения в их мире неминуемо наступили, сделав его новейшим. Они должны быть готовыми брать инициативу в свои руки конструктивно, не ожидая, что кто-нибудь сделает за них то, что нужно, чтобы затем свалить на него ответственность.

Очевидно, эти люди должны быть честными и находчивыми. Они не будут съеживаться от ожидания критики в свой адрес, а, наоборот, будут искать ее и только приветствовать.

Эти люди будут ценить свое тело и понимать его внутренние процессы, так что никогда не позволят себе плохо обойтись с собственным телом, равно как с чужим. Они по-настоящему познают свою сексуальность и ее ценность, как важную и прекрасную часть их самих.

Это будут люди, которые легко устанавливают контакт с собственными чувствами, глубоко убежденные, что именно чувства являются ключом к человеку.

И я знаю, что в руках таких людей реальные общечеловеческие проблемы — такие, как нищета, невежество, социальная и физическая жестокость — наконец, разрешатся. Новейшая семья расширит маленький мир вокруг отдельной семьи, так что возможности найдутся для каждого. Например, я вижу семьи, которые будут принимать детей из других семей и образовывать что-то наподобие коммун, где удобно будет для всех. Это случится из понимания того, как лучше использовать групповую поддержку, так чтобы каждый индивид в группе мог максимально обогатиться. Мужчины получали бы больше контактов с мужчинами, женщины женщинами, а дети — с другими детьми. Это не утопия прошлого, где люди строили «идеалистичные» планы того, как люди должны сосуществовать вместе. Это будут люди, которых объединяет попытка сделать жизнь богаче для каждого и в то же время для себя, и отчасти понимающие, что разнообразие важно для дополнительного стимулирования жизни.

Я убеждена, что многие семьи совершенно зря остаются одинокими, не находя себе подобных. Например, в отдельной семье только один взрослый человек — женщина. Действительно ли она может получить все, что ей требуется, чтобы познать себя как полноценно функционирующую женщину, от своей роли жены и матери? То же самое справедливо для взрослого мужчины. Что касается детей, то они тоже одиноки, за исключением двойняшек. Человеческие существа социальны. Реализация индивидуальности в отдельной семье крайне затруднительна. Я думаю, важность именно этого понимания подтолкнула многих людей к экспериментированию с коммунами и различными брачными структурами.

Мы имеем примеры детей, воспитанные разными людьми: тетями, дядями, соседями, гувернантками, и почти в каждом случае качество воспитания зависело не от того, кем приходились эти люди ребенку, а от их взаимосвязей с другими родительскими фигурами, а

также от того, насколько воспитание из других рук одобрялось. Человеческие существа изменчивы. Моя вера в то, что человек может многое, практически безгранична. За последние 50 лет произошло столько глобальных изменений, касающихся взаимоотношений в семье, что они просто несравнимы со всеми теми переменами, которые произошли до этого. Если в следующие 50 лет произойдет столько же перемен, то к 2020 году семейный уклад будет выглядеть совсем иначе.

Мы получили огромное количество новой информации о природе человека, например о физиологии человека, но гораздо больше о его психологии.

За многие годы наработаны совершенно новые подходы к специфическим семейным проблемам. Развод стал в большей мере одобряемой социальной мерой, чем личной трагедией. Контрацепция, свободные аборты, семейное планирование, уход с работы, смена работы, открытый разговор на тему секса, противозачаточные средства, более агрессивная позиция женщины, увеличение мест женской работы, изменения в официальных сроках вступления в совершеннолетие, перемены в сфере обучения, увеличение среднего срока жизни — все это по-своему влияет на изменение ситуация в целом.

По-видимому, уже можно говорить, что заложено новое основание для того, чтобы еще больше ценить человеческое существование. И эти изменения готовят почву для новых перемен.

В свете всего этого к чему нам стремиться? Человек должен стать более ответственным, чтобы выбирать; он должен планировать свою жизнь, исходя из собственных потребностей, а не чужих планов на его счет; он должен понимать, что люди разные настолько, насколько их сходства предсказуемы.

Я думаю, мы на пороге новой эволюции в истории человечества. Возможно, никогда раньше человек не был так удручен и неудовлетворен, как сегодня. Повсюду огромные районы с людьми, требующими перемен. Основная тема — отстаивание чувства собственного достоинства; контекст необходимости любви и нового воспитания очевиден. Видимо, мы станем свидетелями того, как будет положено начало искоренению взаимоотношений, построенных на силе, диктате, повиновении и стереотипах. Если окончательное решение не слишком близко, то только потому, что вокруг еще не достаточно много людей, чтобы вносить изменения. Человечество погубит не ядерная война, а недоверие во взаимоотношениях, неприязнь, негуманные отношения друг к другу, которые разделяют людей на имущих и неимущих, управляющих и управляемых, вызывают огромное человеческое неуважение, попирание чувства собственного достоинства.

Старые, традиционные, укоренившиеся, широко распространенные человеческие установки отживают свой век. Вопрос стоит так: либо умрут старые установки и появятся новые, либо наша цивилизация не выживет. Я за то, чтобы цивилизация выжила и обрела новые ценности человеческого бытия. И очень надеюсь, что вы тоже.